

# 2019 september

Kookclub Barendrecht · Herfst

## VOORGERECHT Kibbeh

### Kibbeh

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
bulgur	100	g
lamsgehakt	350	g
komijnpoeder	1	tl
ui	1	
peper		
grof zeezout	10	g
pijnboompitten	40	g
olijfolie	1	el
ui, gesnipperd	0,5	
kaneel	10	g
pimentpoeder	5	g
verse koriander, fijngehakt	3	el
griekse yoghurt	1	el
plantaardige olie	1	l

Spoel de bulgur enkele keren in schoon water af en laat hem dan 30 minuten wellen. Laat hem goed uitlekken, druk het water eruit en doe de bulgur in de keukenmachine. Voeg de ui, gehakt, komijnpoeder en een snufje peper toe. Verwerk het geheel tot een mengsel. Doe dit in een kom, dek deze af en zet in de koeling. Rooster ondertussen de pijnboompitten in een droge koekenpan. Houd apart. Verhit de olijfolie op middel hoogvuur. Fruit de ui. Zet het vuur wat lager en roer de kaneel, het piment- en komijnpoeder erdoor. Bak 1-2 minuten, tot het lekker ruikt. Voeg het gehakt toe, zet het vuur weer wat hoger en bak het ca. 10 minuten rul en bruin. Haal van het vuur. Roer de koriander, geroosterde pijnboompitten, yoghurt en snufje zout en peper erdoor. Laat afkoelen. Roer voor het omhulsel, het zout door het bulgurmengsel. (Controleer de smaak door een beetje van het mengsel even te bakken tot het gaar is en te proeven.) Doe handschoenen aan en verdeel het mengsel in 14 porties. Bevochtig de hand(schoenen) en rol een balletjes van het gehaktmengsel. Druk met de duim een kuiltje in de bal en maak de rand zo dun mogelijk, zonder dat deze stuk gaat. Vul elk balletje met een volle eetlepel van de vulling en druk dan de rand erover, zodat er een soort citroenvorm ontstaat. Leg op een bord en dek af, zet 30 minuten in de vriezer. Frituur in plantaardige olie op 180°C (friteuse). Doe steeds 4 á 5 kibbeh tegelijk frituren tot ze goudbruin en gaar zijn, ca. 5 minuten. Laat uitlekken op keukenpapier en serveer heet.



## Courgettesoep, Spies van Kebab, Zhoug

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
citroen sap	0,5	
komijnpoeder	1	tl
korianderpoeder	1	tl
kaneel	1	tl
cayennepeper	0,3	tl
knoflook, geperst	1	teen
olijfolie	1	el
entrecote	300	g
grote rode ui	1	
rode paprika	1	
grof zeezout	0,5	tl
verse koriander, om te garneren	0,5	el
bol knoflook, tenen losgehaald en gepeld	1	
courgettes in 1,5 cm dikke plakjes	6	
groente bouillon	1	l
diepvriesdoperwten	500	g
basilicumblad	50	g
feta	200	g
citroen; rasp er 1 tl schil af	1	
zout en zwarte peper		
verse koriander	40	g
bladpeterselie, grof gehakt	2	el
ingemaakt citroen, afgespoeld en grof gehakt en ontpit	1	
knoflook	1	teen
groene kardemompeulen, alleen de zaadjes	6	
groene chilipeper, zaad verwijderd, grof gehakt	1	
kristalsuiker	0,5	tl
olijfolie extra virgin	5	el

Kebabs: Doe citroensap, komijn- en korianderpoeder, kaneel, cayennepeper, knoflook en olie in een kom en meng het. Snijd de entrecote, de rode ui en de paprika in blokjes van 2 x 2 cm. Voeg vlees, rode ui en paprika toe. Schep alles door elkaar en vacumeer. Laat een minimaal een 0,5 uur (liefst langer) marinieren in de koeling. Leg 14 houten prikkers, 20 minuten in koud water. Verwarm de oven voor op 230°C. Bekleed een bakplaat met alu-folie. Rijg een blokje vlees, dan een stukje paprika, weer een blokje vlees en tenslotte een stukje ui aan de prikkers. Leg ze op de bakplaat en bestrooi met zeezout. Rooster het vlees in de oven voor medium rare (max 8 minuten). Snijd evt. één vleesblokje door om te kijken of dit naar wens is. Laat de spiesjes 5 minuten rusten onder folie. Soep: Doe de olijfolie in een extra grote pan en zet hem op halfhoog tot hoog vuur. Plet de knoflooktenen en halveer ze. Voeg alle knoflooktenen toe en bak ze regelmatig roerend 2-3 minuten tot ze goudbruin zijn. Haal de knoflook uit het vet

en bewaar. Doe de courgettes in het knoflookbakvet met 2 tl zout en royaal peper en bak al roerend 3 minuten tot de courgettes bruin beginnen te worden. Giet de bouillon in de pan met de courgette en de knoflook. Voeg 1, 5 dl water toe en breng de soep op hoog vuur aan de kook. Laat hem 7 minuten koken tot de courgettes gaar maar ook nog heldergroen zijn. Snijd de feta in blokjes van 1 à 2 cm en zet ze weg in de koeling. Voeg de doperwten toe aan de soep en roer 1 minuut; doe de basilicum erbij. Haal de pan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer of in een blender tot hij glad en heldergroen is. Verdeel de soep over de kommetjes en bestrooi met feta en citroenrasp. Eindig met royaal vers gemalen peper en een sprenkeling olie. Zhoug: Doe alle ingrediënten in een blender en pureer tot een gladde saus. Voeg indien nodig extra zout toe. Verdeel over de 14 witte kleine aardewerk bakjes met een steeltje. Presentatie: Zet een kommetje courgettesoep op een bord. Zet de bakjes met Zhoug er naast. Leg een spies ervoor en garneer deze met de verse koriander.

## Champignons Sambousek

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
bloem	300	g
grof zeezout, gemalen	1	tl
olijfolie	1	dl
water	1,75	dl
ei, losgeklopt, om te bestrijken	1	
pijnboompitten	50	g
komijnzaad	2	tl
grote ui, gesnipperd	1	
knoflook, geperst	2	t
gemberpoeder	2	tl
kaneel	2	tl
korianderpoeder	2	tl
kastanjechampignons, fijngehakt	500	g
verse koriander, fijngehakt	4	el
griekse yoghurt	150	g
zeezout en peper		
komkommer	0,5	
rijpe tomaten	3	
dressing: olie, citroen, peper en zout		

Boraka-deeg: Zeef de bloem in een grote kom en meng het zout. Maak een kuiltje in de midden en roer dan het water en de olie door. Leg het deeg op een schoon werkvlak, kneed het 20-30 seconden en vorm er een platte schijf van (doordat het veel olie bevat, hoeft het werkvlak niet te worden bebloemd). Wikkel het deeg in plasticfolie en laat 45 minuten rusten in de koeling. Vulling: Rooster de pijnboompitten in een pan. Verhit de olie op laag vuur en bak daarin het komijnzaad 1-2 minuten, tot het lekker ruikt. Voeg de ui toe en fruit deze goudbruin. Voeg de knoflook, gemberpoeder, kaneel en korianderpoeder toe, bak 2 minuten. Voeg de fijngehakte kastanjechampignons toe en bak alles, al roerend gaar. Neem de pan van het vuur en meng de pijnboompitten en de verse koriander erdoor. Laat de vulling iets afkoelen, roer de yoghurt erdoor en breng op smaak met peper en zout. Verwarm de oven voor op 200°C. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Verdeel het deeg in 28 bollen. Rol het deeg uit en steek uit tot een rond lapje van 7,5 cm. Na het uitsteken de plakken nogmaals uitrollen ivm. Het krimpen van het deeg. Het resultaat moet een flinterdunne plak deeg zijn. Schep een kleine eetlepel van de vulling op een lapje. Trek voorzichtig 3 randen van het deeg omhoog tot men een soort driehoekige vorm krijgt. Leg de ster op de bakplaat en dek af om uitdrogen te voorkomen. Bestrijk de pasteitjes licht met losgeklopt ei. Bak ze in 20 minuten goudbruin en gaar. Ze smaken heet het lekkerst, maar kunnen ook koud geserveerd worden. Presentatie: Maak een salade van de tomaten en de komkommer en besprenkel met een beetje dressing. Leg tweestuks Sambousek ernaast.



## Forel

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
cherry tomaatjes	500	g
sinaasappelen (zeste en sap)	2	
limoenen	4	
ahornsiroop	3	tl
cranberries	3	el
venkelzaad	2	el
olijfolie	2	el
boter	150	g
forellen	7	
gewassen graten en koppen		
water	1	liter
laurier		
ui, grof gehakt	1	
winterwortel, grof gehakt	1	
citroen sap	0,5	
korianderzaad	1	el
laurierblaadjes	2	
witte peperkorrels	10	
platte peterselie	0,5	bosje
worteltjes	2	
jeneverbessen (gekneusd)	2	
sjalot gesnipperd	1	
steeltjes van de koriander, gesnipperd		
maïzena	1	el
geschaafde amandelen	3	el
griekse yoghurt	500	g
komijnpoeder	2	tl
vloeibare honing	4	tl
fijngesneden munt		handvol
peper en zout		
gekookte biet	350	g
komkommer	450	g
radijs	120	g
lente-ui	2	
blaadjes little gem	14	
knoflook	3	tenen
gefileerde forellen	7	

Salsa: Snijd de cherry tomaten in vieren. Pers 2 limoenen uit en snijd de andere 2 limoenen in partjes. Rooster en vijzel het venkelzaad. Meng in een kom tomaatjes, sinaasappel, limoen, ahorn, cranberries, venkelzaad en olijfolie. Laat 20 min in trekken. Op een bakblik uitspreiden en in oven (180 graden) 15 min roosteren. Laat de salsa onafgedekt afkoelen. Geklaarde boter: Klaar de boter door de boter zachtjes te verhitten. Schuim af en giet het vet van de eiwitten. (Geef de helft aan het hoofdgerecht!!) Forel: Fileer de forellen en bewaar afgedekt in de koelkast. Visbouillon: Alle ingrediënten tot de stippeltjes-lijn maximaal 20 min zachtjes laten trekken. Zeven door een bolzeef en een neteldoek. Laat de bouillon inkoken met wederom wortel, ui, koriandersteeltjes, jeneverbessen en zwarte peperkorrels tot ongeveer 1,5 dl. Zeef wederom en breng op smaak met zout. Binden met maïzena. De geschaafde amandelen licht roosteren in een droge koekenpan. Bewaar. Dip: Meng voor de dip alle ingrediënten. Garnering: Cacik: Snij de biet in fijne brunoise. Dep met keukenpapier om wat vocht te verwijderen. Snijd de komkommer (kern verwijderen) in kleine brunoise. Snijd de radijs en lente-ui in julienne. Voeg komkommer, lente-ui en radijs toe aan de yoghurt. De biet wordt bij het uitserveren toegevoegd. Leg een klein bolletje cacik in een gemblaadje. Knoflookolie: Verwarm de geklaarde boter en voeg de in flinterdunne plakjes gesneden knoflook toe. Laat een kwartiertje trekken op laag vuur. Verwijder de knoflook. Forel: Zout en peper de forefilets en bestrooi met witte visvlees met koriander. Vlak voor uitserveren de filets bakken op de huid in hete knoflookolie. Als het visvlees gaat garen de pan van het vuur halen en nog 2 min op andere zijde laten garen. (dus niet op her vuur). Presentatie: Leg een quenelle salsa op een warm bord. Schik de filet hier half op met de rugzijde naar boven. Strooi wat amandelschaafsel over de huid. Leg het blaadje gem op het bord en maak af met een scheutje vissaus. Meng de biet door de cacik en leg een klein bolletje cacik in een gemblaadje.



## Kip met Marokaanse kruiden, gevulde ui en Juwelenrijst

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
kippendijen, zonder been	7	
knoflook	5	t
griekse yogurt	3	el
komijnpoeder	1	tl
korianderpoeder	1	tl
cayennepeper	1	tl
kurkuma	0,5	tl
grof zeezout	2	tl
gemberpoeder	2	tl
verse gemberwortel, geschild en geraspt	2,5	cm
bio-citroen (voor rasp bij de uien en sap v.d. helft voor marinade)	1	
opbindtouw		
kleine rode uien	14	
zachte boter	75	g
sumak	1	el
verse munt, fijngehakt	6	el
peper en zeezout		
basmatirijst	300	g
volle melk	1	el
saffraanstengeltjes	5	
geklaarde boter	4	el
zwarte kardemompeulen	0,5	
kruidnagels	4	
kaneelstokjes	1	
laurierblaadjes	1	
blanke amandelen	75	g
ongezouten pistachenoten	75	g
ui, in dunne ringen	1	
zeezout		
schil van 1 sinaasappel in dunne reepjes	1	
gedroogde cranberry's	60	g
water	0,55	l
haricots vert	250	g
peultjes	250	g
hazelnoten in het vlies	40	g
sinaasappel	1	
bieslook	10	g

knoflook, gehakt	1	t
olijfolie	2	el
hazelnootenolie	2	el
peper		

Kip: Rasp de citroen en bewaar de rasp voor uien. Pers een halve citroen uit, we gebruiken slechts een halve. Pers de knoflook boven een kom. Voeg yoghurt, komijn- en korianderpoeder, cayennepeper, kurkuma, zeezout, gemberpoeder en de verse gember toe. Doe het sap van de 0,5 citroen erbij en roer alles goed door elkaar. Leg 14 stukjes touwt klaar voor het binden van het vlees. Doe handschoenen aan, om gele handen v.d. kurkuma te voorkomen. Spoel de kippendijen kort onder koud water en dep met keukenpapier goed droog. Vouw het vlees dubbel en bind 2 touwtjes er om heen. Doe de kippendijen bij het kruidenmengsel en masseer het vlees met de kruiden. Verdeel het vlees over 2 vacumeerzakken en vacumeer. Laat het vlees minimaal 30 minuten, maar liefst zo lang mogelijk marineren in de koeling. Uien: Verwarm de oven voor op 170°C. Snijd de uien bijna tot op de bodem kruisvormig in. Meng in een kom de boter, citroenrasp, sumak, munt en twee snufjes zout. Vul elke ui met het botermengsel en leg in een ovenschaal. Leg de stukken kippendijen er tussen. Rooster de kip totdat deze gaar is (ongeveer 25-30 minuten). Schep alles op een warme schaal en dek losjes af met alu-folie. Zet in de warmhoudkast onderin. Laat nog 10 minuten rusten. Zet de braadslede/ovenschaal op middelhoog vuur en schep eventueel te veel aan vet eraf. Breng aan de kook en kook tot de helft in. Breng de jus op smaak met peper en zout en eventueel de resterende yoghurt. Perzische Juwelenrijst: Spoel de rijst schoon en laten weken (liefst 1 uur). Verwarm ondertussen de melk, neem van het vuur en voeg de saffraan toe, laat dit trekken. Snijd fijne repen (zonder wit) van de sinaasappel en snijd ze in fijne julienne. Blancheer de sinaasappelreepjes (zonder wit vruchtvlees) 3x in kort in kokend water, laat daarna op zeef uitlekken. Verhit 4 el geklaarde boter op laag vuur en bak daarin de kardemom, kruidnagels, kaneel en laurier 1 minuut, tot ze lekker ruiken. Voeg de amandelen en pistachenoten toe. Bak onder geregeld omscheppen 3-4 minuten tot goudbruin. Laat afkoelen op een bord. Giet de rijst af en laat op een zeef goed uitlekken. Doe de ui en een flinke snuf zout in dezelfde pan en fruit tot goudbruin en krokant. Voeg evt. een beetje boter toe als de pan droog lijkt. Roer de rijst door het uienmengsel. Voeg het grootste deel van de sinaasappelschil (rest kleiner snijden voor evt. garnering) en alle cranberry's toe, doe het notenmengsel erbij en bak alles al roerend 3-4 minuten. Druk met de achterkant van een theelepels op de saffraan, zodat deze meer kleur afgeeft aan de melk. Doe melk en saffraan bij de rijst. Voeg flinke snuf zout toe en het water. Breng al roerend aan de kook, doe deksel erop en zet het vuur laag. Kook de rijst 10-15 minuten zonder de deksel op te tillen. Controleer of de rijst gaar is. Neem het deksel eraf, maak de rijst los met een vork. Peultjes, haricots vert met hazelnooten en sinaasappel: Verhit oven op 150°C. Maak boontjes en peultjes schoon, houd ze gescheiden. Breng een flinke pan met water aan de kook, ze moeten veel ruimte hebben om hun mooie kleur te behouden. Blancheer de boontje 4 minuten en schep in ijswater. Blancheer dan de peultjes 1 minuut en schep in ijswater. Rooster de hazelnooten 10 minuten in de oven. Laat ze afkoelen en wrijf de vliesje eraf. Hak de noten grof. Snijd fijne repen (zonder wit) van de sinaasappel en snijd ze in fijne julienne. Blancheer de sinaasappelreepjes (zonder wit vruchtvlees) 3x in kort in kokend water, laat daarna op zeef uitlekken. Vermeng alle ingrediënten losjes in een schaal. Breng evt. op smaak met peper en zout. Presentatie: Schep de rijst met behulp van een grote ijslepel op een bord. Schep boontjes en peultjes op het bord. Snijd de kippendij schuin door. Leg er een stukje kippendij en een rode ui naast. Garneer met de overgebleven sinaasappelschilletjes. Lepel een beetje braadvet-jus alleen over de kip.

**Aardbeiendessert**

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
eiwit (ca 2 eieren)	50	g
fijne suiker	100	g
aardbeien	1	kg
sumak	2,5	el
citroensap	4	el
munt, de helft ervan in takjes en de blaadjes van de andere helft eraf geplukt in fijne reepjes gesneden	15	g
vanille-essence		
poedersuiker	80	g
mascarpone	290	g
crème fraîche	240	g
poedersuiker, gezeefd	30	g
rozenwater	3	tl
fijne kristalsuiker	40	g
granaatappelmelasse	2	el
heet water		beetje
glucose	60	g
water	60	ml
aardbeien, gepureerd (diepvries)	400	g
granaatappelpitten	200	g
gedroogde rozenblaadjes	4	tl

Meringue: Verwarm de oven op 80°C. Klop de eiwitten stijf (let op vetvrije kom en gardes). Zorg dat alles op kamertemperatuur is. Gebruik bij voorkeur verse eieren. Voeg het suiker, per eetlepel toe. Klop daarna nog 5 minuten totdat het eiwit glanst en de suiker is opgelost. Spuit mooie toefjes op bakpapier (niet te dicht tegen elkaar) en droog in de oven, ongeveer 50 - 60 minuten. Aardbeien: Verwarm de oven op 180°C. Meng 130 ml water met 1 el vanille-essence. Meng de aardbeien met de sumak, de takjes munt, citroensap, poedersuiker en het gemengde water met de vanille. Stort alles in een ovenschaal. Rooster de aardbeien 20 minuten, en schep ze halverwege om, tot alles zacht is en borrelt. Laat de aardbeien afkoelen. Schep ze uit de schaal en verwijder de munt. Zeef het sap. Rozenwaterroom: Klop de mascarpone en de crème fraîche met een garde glad. Voeg poedersuiker en rozenwater toe. Zet tot gebruik in de koelkast. Sumaksiroop: Roer de kristalsuiker door 40 ml kokend heet water tot de suiker is opgelost. Roer de granaatappelmelasse en sumak erdoor en bewaar. Aardbeiensorbet: Verwarm alle ingrediënten op laag vuur en roer tot de suiker en glucose is opgelost. Laat afkoelen op ijswater en doe in de ijsmachine. Maak bolletjes met de kleine ijsschep. Presentatie: Dresseer op een bord (diep bord, kleine kom) met ca. 3-5 aardbeien en beetje sap, rozenwaterroom - sumaksiroop - sorbetijs toevoegen. Garneer met granaatappelpitten en rozenblaadjes en de meringues.