

# 2009 januari

Nijmegen Noviomagum · Winter

---

**VOORGERECHT** Oosterse kalkoen met peultjes

---

## Oosterse kalkoen met peultjes

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
kalkoenfilet	300	gram
kikkoman-saus	1	dl
water	1	dl
citroen	1	stuks
knoflook	1	teentje
gember	1	cm
hoisin-saus	2	el
peultjes	100	gram
sesamzaad	1,5	el
sesamolie	1	eetlepel
eiwit	90	gram
kroepoek (ongebakken)	100	gram
koriander	4	takjes

Vlees: Snijd het vlees in blokjes van 1,5 cm. Bak de kroepoek. Rasp de gember heel fijn. Meng de Kikkoman-saus met het water, citroensap, knoflook en gember. Leg de blokjes kalkoenvlees hierin en laat dit 1 uur marineren. Groente: Snijd de peultjes Chinoise. Paneren: Maal de kroepoek in de keukenmachine fijn. Klop de eiwitten los. Haal het kalkoenvlees uit de marinade en dep het droog. Bewaar de marinade voor later. Haal de blokjes kalkoenvlees eerst door het eiwit en daarna door de kroepoek. Saus: Verwarm de hoisin-saus en verdun het met een beetje marinade. Groente: Blancheer de peultjes. Bak de sesamzaadjes in een droge koekenpan lichtbruin. Voeg de sesamzaadjes en de sesamolie aan de peultjes toe. Frituren: Verwarm de frituurolie tot 180°C. Bak de stukjes kalkoenvlees in circa 3 minuten mooi goudbruin. Serveren: Schep wat peultjes op een bord en daarop per persoon 5 stukjes kalkoenvlees. Nappeer wat hoisin-saus eromheen en garneer met een paar blaadjes koriander.

## Forel in sojasaus

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
forelfilets	4	stuks
olie		
knoflook	1	teentje
gember	1	cm
limoen (sap van)	0,5	stuk
sojasaus (donker)	1,5	eetlepel
sojasaus (zoete)	1,5	eetlepel
rijstwijjn	1	eetlepel
sambal	1	mespuntje
chinese kool	125	gram
paprika (rood)	1	stuk
kippenbouillon	0,5	dl
aardappelzetmeel	0,5	theelepels
lente-uitjes	2	stuks
zout en peper		
mihoen	20	gram

**Forelfilets:** Was de forelfilets, dep ze goed droog en snijd ze in twee stukken (schuin doorsnijden). **Marinade:** Maak de knoflook en de gember schoon en hak ze heel fijn. Pers de limoenen uit en meng dit met de beide sojasauzen, rijstwijjn, de sambal en de helft van de olie. Voeg de knoflook en de gember toe en meng alles goed. Voeg de vis bij de marinade en laat dit circa 20 minuten staan. **Groente:** Snijd de witte delen van de lente-uitjes in smalle reepjes en de groene stengels in ringetjes, houd ze apart. Snijd de Chinese kool in reepjes, spoel ze en dep ze droog. Was de paprika, schil ze met een dunschiller en snijd ze in smalle reepjes. **Mihoen:** Verwarm de frituurolie tot 180°C. Bak, in delen, de mihoen knapperig. Laat het uitlekken op keukenpapier en strooi er een beetje zout overheen. **Groente:** Giet een beetje olie in een pan, voeg het wit van de lente-uitjes en de paprika toe en roerbak dit onder voortdurend roeren, (het moet niet bruin bakken), de lente-uitjes moeten glazig zijn. Haal de lente-uitjes en de paprika uit de pan en houd dit apart. Giet de overgebleven olie in een wok en roerbak de Chinese kool hierin. Blus dit af met de kippenbouillon. Laat dit uitlekken in een zeef; vang de kippenbouillon op, zet de kool apart. **Forelfilets:** Laat de forel in een zeef uitlekken en vang de marinade op. Giet wat olie in een pan en bak de vis in delen kort bruin. Houd de vis warm. **Groente:** Schep het aardappelzetmeel in een kopje, doe er een beetje marinade bij en roer dit goed door elkaar. Giet de rest van de marinade bij het vocht van de Chinese kool en de kippenbouillon en bind het geheel met het aardappelzetmeel. Kook het even goed door. Breng het eventueel op smaak met wat sojasaus en sambal. **Serveren:** Schep de groente op het bord en leg er twee stukjes forel bovenop. Schep de saus eroverheen en garneer met het groen van de lente-uitjes en de krokante mihoen.

## Thaise miesoep

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
varkenshaas	150	gram
koriander	2	takjes
zwarte peper (gemalen)	1	theelepel
tomatenpuree	2	el
bruine suiker	1	eetlepel
nam pla	2	el
vleesbouillon	1	l
sereh	1	stengel
laos	1	stukje
spaanse peper	0,5	stuk
eiermie	20	gram
knoflook	4	teentjes
taugé	100	gram
pinda's	50	gram
olie		

Marinade: Haal de korianderblaadjes van de steeltjes en bewaar ze voor later. Hak de steeltjes heel fijn, meng ze in een kommetje samen met de zwarte peper, tomatenpuree, suiker en de Nam pla. Bestrijk het varkenshaasje met dit mengsel. Laat het vlees afgedekt in de koeling circa 1 uur marineren. Verwarm de oven voor op 200°C. Vet de braadslee in en leg het varkenshaasje erin. Rooster het vlees in circa 15 minuten gaar. Soep: Snijd de sereh en de laos in stukjes. Halveer de rode peper, verwijder de zaadjes en snijd de peper in kleine stukjes. Breng de bouillon met de sereh, laos en rode peper tegen de kook aan en laat dit circa 20 minuten trekken. Zeef de bouillon en houd hem warm. Rooster de pinda's in een droge koekenpan en hak ze fijn. Pel de knoflook en hak ze fijn. Verhit de olie in een steelpan en fruit de knoflook knapperig bruin. Bereid de eiermie volgens de gebruiksaanwijzing. Maak de taugé schoon en doe ze in een vergiet. Schenk er kokend water over. Snijd het varkenshaasje in dunne plakjes. Serveren: Verdeel de varkenshaas, eiermie en taugé over de soepkoppen. Schenk de hete bouillon erop. Strooi de knoflook, korianderblaadjes en de pinda's over het geheel.

**Rundvlees met tomaat en paprika in zwarte bonensaus**

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
tomaten (grote)	2	stuks
zwarte bonen (gezouten)	2	el
water	2	el
rundvlees	300	gram
sojasaus (donkere)	2	el
sojasaus (manis zoete)	2	el
maïzena	1	eetlepel
sherry (droge)	1	eetlepel
suiker	1	theelepels
paprika (groen)	1	stuk
olie	3	el
runderbouillon	1,5	dl
peper	1	mespuntje
pandanrijst	200	gram
prei (dunne)	0,5	stuk
ei	1	stuk
room	0,5	dl
zout en peper		

Saus en vlees: Verwijder de kern uit de tomaten en snijd ze in 8 partjes. Kneus de zwarte bonen, voeg het water toe en zet dit apart. Snijd het vlees in reepjes. Meng de sojasaus, sherry, maïzena, suiker en het vlees in een schaal en zet het weg. Maak de paprika schoon en snijd deze in reepjes. Pandanrijst: Breng in een ruime pan water aan de kook. Voeg de rijst en het zout toe en kook dit circa 8 minuten. Giet het af en laat de pan met de deksel erop nog 3 minuten staan. Laat de rijst afkoelen en schep het af en toe om. Snijd de prei in halve ringen. Meng de eieren en de room. Bereidingswijze: Saus en vlees: Verhit de wok en doe de olie erin. Roerbak de paprikareepjes in 1 minuut; haal ze eruit. Doe het vlees en het sojamengsel in de wok en roerbak dit circa 2 minuten. Voeg de geweekte zwarte bonen en de bouillon toe. Breng dit aan de kook en laat het een beetje indikken. Voeg de paprika, tomaten en peper toe en laat het goed heet worden. Haal alles uit de wok en houd het warm. Maak de wok schoon. Pandanrijst: Verhit de wok, voeg de olie toe en wok de prei even aan. Voeg het ei/roommengsel toe en laat het rul worden. Schep de rijst erdoorheen en warm het geheel goed door. Serveren: Doe de rijst in een timbaaltje en stort dit uit op het bord. Schep het vlees en de saus eromheen.

## Peren in theesiroop

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
peren (rijpe)	4	stuks
sinaasappel (onbehandeld)	0,5	stuk
gember	1,5	cm
suiker	80	gram
steranijs	2	stuk
jasmijnthee	1	eetlepel
water		
limoenen	1,5	stuk
eiwit	0,5	stuk

Limoensorbet: Pers de limoenen uit. Verhit het water. Los de suiker in het water op. Voeg van het vuur af het limoensap toe. Laat het afkoelen in de koeling. Draai er ijs van in de ijsmachine. Klop het eiwit tot schuim en voeg dit aan de massa toe wanneer dit stijf begint te worden. Theesiroop: Was de sinaasappel(s) met heet water. Haal met een zesteur circa  $\frac{1}{4}$  deel van de schil af. Pers de sinaasappel(s) uit. Schil de gember en snijd die in dunne schijfjes. Kook het sinaasappelsap, de -schil de suiker, de gember en de steranijs circa 5 minuten in water. Laat de thee in een thee-ei circa 3 minuten meetrokken. Haal de thee eruit. Schil de peren. Voeg de peren aan het theemengsel toe en laat dit pochieren tot de peren zacht zijn. Let op, niet zo zacht als stoofperen! Haal de pan van het vuur en laat de peren in het vocht afkoelen. Haal de peren uit het vocht en snijd een stukje van circa 2 cm van de peer. Laat de thee inkoken tot het stroperig is geworden. Serveren: Zet de peer op een bord. Schep een bolletje limoenijs op de peer en dek dit af met het stukje dat je van de peer hebt gesneden. Nappeer wat theesiroop rondom de peer en garneer met steranijs en stukjes fruit.