

2009 maart

CCN Bunnik · Lente

GEFRITUURDE GAMBA MET KERRIE-OLIE EN TAUGÉ

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
grote rauwe gamba's	10	
taugé	200	gr.
kerriepoeder	2,5	el
witte wijn	1,5	dl
olijfolie	2,5	dl
gembersiroop	3	el
preireepjes	100	gr.
tempurameel	200	gr.
peper en zout		
ijskoud water		
wok met wat arachideolie		

-Maak de gamba's schoon en verwijder het darmkanaal. Bewaar de schalen voor het derde gerechtje van dit trio. Kruid de garnalen met wat peper en zout. -Blancheer de taugé in water met wat zout en spoel af met koud water en breng op smaak met wat peper en (zo gewenst) zout. -Breng de witte wijn aan de kook met de kerriepoeder en kook tot de helft in. -Meng de gekruide wijn met de olijfolie en maak, op smaak, wat zoeter met wat gembersiroop (proeven!). -Frituur de preireepjes krokant in de wok. -Maak vlak voor de bereiding tempurabeslag met het meel en wat ijskoud water (er moeten ijsklontjes in drijven). Haal de gamba's door het tempura beslag en bak ze in de wok met wat olie krokant (1 minuut hoogstens). Presentatie: -Zet een ronde ring op een klein bordje, leg er taugé in en leg er een garnaal op. -Haal de ring weg en druppel er kerrieolie omheen. -Garneer met de gefrituurde prei.

GEGRILDE GAMBA MET SIROOP VAN ACETO BALSAMICO

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
grote rauwe gamba's	10	
goede aceta balsamico	3	dl
suiker	125	gr.
olijfolie	2	el
peper en zout		
satéprikkers	10	

-Maak de gamba's schoon en verwijder het darmkanaal. Bewaar de schalen voor het derde gerechtje van dit trio. -Breng de aceta balsamico met de suiker aan de kook en laat wat indikken tot siroop. -Vet de garnalen in met olijfolie waaraan wat zout en peper is toegevoegd. -Gril de garnalen onder de salamander en rijg ze aan een prikker. Presentatie: -Maak een klein spiegeltje van de siroop op een klein bordje en leg de gamba er op.

GELETTE GAMBA OP AARDAPPELPUREE MET SCHAALDIERENSAUS

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
grote rauwe gamba's	10	
kleine prei	1	
teentjes knoflook	2	
sjalot	1	
cognac	0,5	dl
tomaten (uit blik)	5	
witte wijn	0,5	l
koksroom	1	dl
olijfolie		
aardappelen (kruimig)	0,5	kg
zout en peper		

-Maak de gamba's schoon en verwijder het darmkanaal. -Zet de gambaschalen van dit en de 2 vorige gerechtjes aan met wat olijfolie en de fijn gesneden prei, de uitgeperste knoflook en sjalot. Blus af met de cognac en doe er de tomaat in stukken bij. Daarna de witte wijn en wat water erbij. Laat dit een ruim half uur trekken. -Zeef daarna de bouillon en doe de room erbij. -Schil de aardappelen en kook ze gaar. Maak er dan puree van en doe er een beetje van de schaaldierenbouillon bij. Breng op smaak met wat zout en peper. Houd warm. -Kook de saus in tot gewenste dikte en breng zonodig op smaak. -Plet de gamba's, besprenkel met wat olijfolie en wat peper en zout. Maak warm in een voorverwarmde oven, van 160 graden, in ongeveer 5 minuten. -Bestrooi met wat zout en peper. Presentatie: -Lepelvat van de puree op een klein bordje. -Leg daarop een geplette gamba. -Nappeer op en rondom met wat schaaldierensaus. -Presenteer de drie bordjes tegelijk op een groot bord.

FORELTERRINE MET ZALMKAVIAARDRESSING

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
winterwortelen	2	
gefileerde gerookte forel	250	gr.
melk	5	dl
blaadjes gelatine	5	
diepvries spinazie	100	gr.
slagroom	2,5	dl
driehoekige terrinevorm		
mosterd	1	tl
walnootolie	1	el
sojaolie	1	el
witte balsamicoazijn	1	el
water	1	el
peper en zout		
zalmkaviaar	1	el
tomaat	1	
enkele takjes kervel		

-Snijdt de twee winterwortelen overlans in 2 mm dunne plakken (dit lukt het beste met een snijmachine). Blancheer de plakken in ruim water met zout en laat ze dan afkoelen in ijskoud water. -Laat de plakken op een doek goed droog worden en bekleed er dan een terrine mee. Laat de plakken ruim overhangen zodat u na het vullen de terrine ermee kunt afdekken. Gebruik de driehoekige terrinevorm zodat kleine plakjes kunnen worden gesneden! -Bring de melk met 250 gr. gerookte forelfilet (in stukjes gesneden) aan de kook. Laat dit een poosje trekken en draai er dan in de keukenmachine een fijne puree van. -Week de gelatineblaadjes in koud water en roer deze tezamen met 3 el ontdooide en uitgelekte spinazie door de nog warme vispuree. Laat de puree afkoelen. -Klop de slagroom halfstijf en spatel deze door de afgekoelde vis/groentemassa. -Snijdt de 175 gr. forelfilet in de lengte in reepjes met een breedte van 5 mm. Giet een laagje van de vis/spinaziemousse in de met water gespoelde en niet afgedroogde terrine. Leg hierop enkele reepjes forelfilet in de lengte naast elkaar en giet hier weer een laagje mousse over. Herhaal deze handeling totdat de terrine geheel gevuld is en dek hem nu af met de overlappende wortelplakken. -Zet de terrine een paar uur in de koelkast om op te stijven (eventueel eerst een half uurtje in de diepvries). Dressing: -Doe alle ingrediënten voor de dressing (behalve de kaviaar) in een kom en roer dit (liefst met een staafmixer) goed door elkaar. -Roer er dan voorzichtig de zalmkaviaar door. Presentatie: -Ontvel de tomaat, snijdt hem in vieren, verwijder de zaadjes en snijdt het vruchtvlees in kleine blokjes. -Snijdt de terrine in gelijkmatige plakken. Leg een plak in het midden van het bord, schep er wat dressing naast en garneer het geheel met een lepel tomatenblokjes en een takje kervel.

FOREL OP Z'N LIMBURGS

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
forefilets	10	
peper en zout, bloem		
magere spekblokjes	200	gr.
teentje knoflook	1	
tijmblaadjes	2	tl
bieslook	1,5	el
witte wijnazijn	2	dl
limburgse appelstroop	3	el
appelsap	1	dl
takjes tijm	10	

-Bak voor de saus de spekblokjes, knoflook en de verschillende kruiden totdat de spekjes bruin en knapperig zijn. -Voeg de azijn toe en roer goed. Doe de stroop erbij en laat deze in de saus smelten. Laat de saus op een laag vuur staan. Verdun de saus tot de gewenste dikte met een beetje appelsap. -Als de forefilets aan de grote kant zijn eerst wat bijsnijden. Bestrooi de forefilets aan de huidkant met zout en peper en daarna met bloem. Klop de overtollige bloem eraf. -Verhit een beetje boter in een koekenpan en bak de forefilets op de huidkant goudbruin krokant. Draai ze even om en haal ze vervolgens uit de pan. Presentatie: -Leg de gebakken forefilets op verwarmde borden met de huidkant naar boven. -Schep op elke forefilet een beetje saus en garneer met een takje verse tijm.

SPIESJE MET GEPOCHEERDE FOREL

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
kleine aardappelen (formaat van een kippenei)	10	
scheutje gevogeltefond (fles)		
laurierblaadjes	2	
takjes tijm	2	
crème fraiche	2	dl
visfond (dwz. 3 l bouillon ingekookt)	1,5	l
witte wijn	2	dl
koksroom	1	dl
stengel citroengras	1	
klontjes koude boter voor monteren van de saus		
scheut witte wijn		
klein sjalotje	1	
enkele peperkorrels		
stukken verse forefilets van ruim 10 cm (ong. 50-60 gr.)	10	
peper en zout		
zeekraal	200	gr.
roomboter	1	el
lange satéstokjes		

-Borstel de aardappels schoon en kook de ongeschilde aardappels beetgaar in water met de gevogeltefond, de laurier en de tijm. -Snijd het kapje van de aardappel af en lepel het kruim eruit. Maak dit kruim aan met crème fraiche en een scheutje visfond, breng op smaak met peper en zout. -Vul het aardappeltje weer en snijd van de onderkant een plakje zodat het aardappeltje kan blijven staan. -Kook de visfond in met de witte wijn tot 1/3, voeg dan de room toe en de in stukken gesneden stengel citroengras en laat weer inkoken tot de gewenste hoeveelheid en dikte. Haal de stukjes citroengras er uit. -Monteer de saus desgewenst met een paar klontjes boter. -Rijg ondertussen de forefilet golvend aan een stokje. -Pocheer de vis gaar in wat visbouillon (visfond uit fles en water, een flinke scheut witte wijn, een gesnipperde sjalot en enkele peperkorrels). Niet te lang, anders valt de vis van z'n stokje! -Stoof de zeekraal beetgaar in een eetlepel boter. -Laat de aardappel nog even warm worden in de oven. Presentatie: -Zet de aardappel op een bergje zeekraal. -Zet het spiesje met de forel in de aardappel en nappeer her en der wat saus.

GEPOCHEERDE KONIJNENRUG IN IBERICO-BUIKSPEK

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
konijnenboutvlees	200	gr.
konijnenrugfilets	4	
eiwit	1	
koksroom	1	dl
konijnnertjes in heel kleine blokjes	2	
plakjes buikspek iberico	10	
zout en peper		
slagersplasticfolie		
bintjes	0,7	kg
bloem	125	gr.
eidooier	1	
takjes marjolein, fijngehakt	4	
zout		
groene asperges	10	
bundelzwammen	100	gr.
kalfsbouillon (dv)	4	dl
roomboter	1	el
takjes marjolein	10	

-Maak van het konijnenvlees en het eiwit een farce, spatel de room en de blokjes hier erdoor en breng op smaak met peper en zout. Zorg dat alles koel blijft. -Leg 3 stukken plastic folie op tafel en leg op ieder stuk 5 plakjes buikspek naast elkaar. Leg daarop in het midden een rugfilet en kruid deze met wat peper en zout. -Spuit met behulp van een spuitzak een streep farce op de filet en leg daar weer een filet op. Rol dit op en verpak de rol goed in slagersplastic folie. -Gaar de rollen in een bak met kokend water in een oven van 125 graden tot een kerntemperatuur van 60 graden is bereikt. Groenten: -Kook de aardappels en maak er puree van. -Weeg 500 gram puree af en voeg de bloem, de eidooier en de fijngehakte marjolein toe. Meng dit en breng op smaak met peper en zout. Maak kleine ronde bolletjes en breng met de achterkant van een vork een streep aan. -Blancheer de aardappelgnocchi in kokend water. Spoel af in koud water en laat drogen op een theedoek. -Vlak voor uitserveren: kook de room op en voeg de gnocchi toe. -Glaceer de asperges met de bundelzwammen in wat boter. -Voor de saus: kook de bouillon in tot de helft en monteer met de boter. Presentatie: -Leg een rondje met enkele gnocchi op een warm bord. -Leg daarop de asperge en wat bundelzwammen. - Snijd de rollen vlees in plakjes en verdeel de plakjes over de asperges en bundelzwammen. - Nappeer met wat saus en een takje marjolein.

GESTOOFDE KONIJNENPOOTJES MET GROVE MOSTERD EN SINAASAPPEL

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
konijnenpootjes (kleine maat, pp niet meer dan 50-60 gram)	10	
zout en versgemalen peper		
boter	50	gr.
sjalotjes	2	
witte wijn	3	dl
sinaasappelsap	3	dl
teentjes knoflook, ongepeld	2	
kruidnagels	3	
kalfsfond (dv)	7	dl
groe mosterd	1,5	el
sinaasappel	1,5	
zestes van 1,5 sinaasappel		
spitskool	300	gr.

-Wrijf de pootjes in met zout en peper. Verhit de boter in een koekenpan en bak de boutjes rondom bruin. Leg ze in een braadpan. -Maak een mooie fond van de kalfsfond en het konijnenkarkas van het derde gerecht. -Hak de sjalotjes fijn. -Giet het braadvet uit de koekenpan en roer de sjalot door de braadresten. Blus af met de witte wijn en het sinaasappelsap; voeg de knoflook en de kruidnagels en daarna de fond toe. Giet het geheel over de pootjes en sluit de pan. Laat ze in de gesloten pan op een laag vuur in 40-50 minuten gaar sudderen (bij oudere konijnen kan dit wel langer dan een uur duren). -Haal de partjes uit de sinaasappel. -Neem de pootjes uit de pan en laat de fond tot de gewenste dikte indampen. Zeef hem, roer de mosterd, de sinaasappelpartjes en de zestes erdoor. -Monteer de saus met de boter. Presentatie: -Serveer de konijnenpootjes op verwarmde borden en giet de saus erover. -Geef als garnituur de grofgesneden spitskool die even om en om in een beetje boter is gesmoord.

NOISETTES VAN KONIJN MET ABRIKOZEN EN EENDENLEVER

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
konijnenruggen	3	
vlees van konijnenbouten	450	gr.
kookroom	0,75	dl
gedroogde abrikozen	15	
abricot brandy	1	dl
eendenlever (b-kwal)	150	gr.
varkensnet		
boter		
madera	0,75	dl
cognac	3	el
takjes tijm	2	
sjalot, fijnggehakt	1,5	
kalfsbouillon	0,6	l
roomboter	2	el
haricots verts	250	gr.

-Laat de abrikozen weken in de warme likeur. -Snijd de filets los van de rug. -Gebruik het karkas voor de bereiding van de saus. -Leg de filets tegen elkaar zodat de dikke kant van de ene filet tegen de dunne kant van de andere filet ligt. -Bedek het vlees met plasticfolie en sla het vlees plat zodat een gelijkmatige vleeslaag ontstaat. -Bestrooi met wat zout en peper. -Maak van het vlees van de bouten met de room een farce en breng op smaak met peper en zout. -Smeer de lap vlees in met de farce en leg in het midden de voorgeweekte opengesneden abrikozen en daarop de in repen gesneden eendenlever. -Vouw het dicht zodat in het midden de lever zit met daaromheen de abrikozen, de farce en aan de buitenkant het vlees van de rug. -Rol de vleesrol stevig in plasticfolie en leg een poos in de diepvries. -Haal het folie van het vlees en snijd van de licht aangevroren rol dikke plakjes (nootjes) en omwikkel met varkensnet. Laat op kamertemperatuur komen. -Bak de nootjes in de boter licht bruin en gaar wat na in de oven van 50 graden (kerntemperatuur niet boven de 55 graden). Saus & groente: -Zet het karkas even aan en blus af met de bouillon. Laat dit zo lang mogelijk trekken. -Laat de bouillon tenslotte inkoken tot de helft en zeef de vaste bestanddelen er uit. -Laat de madera en de cognac even indampen met de sjalotjes en de tijm en doe dan de ingekookte bouillon erbij. Kook in tot de gewenste dikte, zeef en monteer met de boter. -Blancheer de haricots verts tot beetgaar en glaceer met wat boter. Presentatie: -Leg wat boontjes op een verwarmd bord en daarop de noisettes. -Giet wat saus op en rondom het vlees.

MANGOSORBET

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
verse mango	500	gr.
water	2	dl
geleisuiker	150	gr.
citroen	1	
witte wijn	1,5	dl
eiwit	1	
blaadjes munt	10	
mango voor het garnituur	1/2	

-Schil de mango en snijd in stukjes en bewaar 10 mooie stukjes voor de garnering. -Kook de suiker met het water, doe er het sap van de citroen bij en vervolgens de stukjes mango en de witte wijn. Laat zachtjes koken tot de mango volledig gaar is. -Giet de mango en het sap nu in de blender en maal fijn. Laat afkoelen en draai vervolgens in de ijsmachine tot sorbet. -Doe voordat het ijs is geworden het los geklopte eiwit erbij. Presentatie: -Serveer bolletjes ijs met plakjes verse mango en een blaadje munt.

MANGOBAVAROIS

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
rijpe mango's	2	
citroen	1/2	
water	2	dl
suiker	200	gr.
slagroom	4	dl
eiwit	1	
blaadjes gelatine	8	
blaadjes munt	10	

-Los de suiker op in kokend water. -Schil de mango, snijd het vlees van de pit en pureer met het sap van de 1/2 citroen. Als de puree erg draderig is, deze door een zeef wrijven. Pas ongeveer 5 - 6 dl puree af. Bewaar wat voor de garnering! -De gelatine weken in koud water en oplossen in de warme (niet kokende) suikersiroop. -De suikersiroop met de opgeloste gelatine mengen met de vruchtenpuree en laten afkoelen (in bad met koud water zetten). -Het eiwit kloppen en ook de slagroom half stijf kloppen. -De slagroom door de mangocoulis mengen en daarna het eiwit erdoor spatelen. -Spoel kleine bakjes om en vul ze met de vruchtenroommassa. -Laat afkoelen (eventueel eerst een poosje in de diepvries). Presentatie: -Stort de bavarois (bakjes even in heet water) en nappeer er wat overgebleven coulisis bij. -Leg er een blaadje munt bij.

MANGOCHUTNEY

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
rijpe mango's	2	
verse gemberwortel	5	cm
fijne suiker	6	el
maisolie	3	el
teentjes geperste knoflook	2	
takje tijm	1	
spaans pepertje	1	
witte wijn	3	el
appelciderazijn	3	el
druppels worcestersaus	2	
peper en zout		
rijpe mango	1	

-Pers de knoflook uit. -Schil de mango en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes. -Rasp de gemberwortel fijn (gebruik 2 el). -Ontpit het Spaanse pepertje en snijd in brunoise. -Laat de mango zweten in de maisolie (geen boter gebruiken, zodat men deze confituur koud kan gebruiken en de boter niet opstijft). -De suiker, Spaanse pepertje en witte wijn bijvoegen, kruiden met de tijm en 2 druppels worcestersaus. 10 minuutjes zeer zachtjes laten sudderen en vervolgens blussen met 3 eetlepels appelciderazijn. -Nog 20 minuutjes verder laten pruttelen tot alle vocht verdampt is. -Bijkruiden met peper en zout. Presentatie: -Snijd de mango in dunne plakken. -Leg op een bord dakpansgewijs mangoplakjes. -Leg er een bergje chutney op.