

2014 mei

Nijmegen Noviomagum · Lente

VOORGERECHT Krokante groene asperges met guacamole

Krokante groene asperges met guacamole

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
groene asperges	4	stuks
eiwit	1	stuks
kerriepoeder	1	theelepel
fijn zeezout		
japans broodkruim (panko)	100	gram
avocado	1	stuks
crème fraîche	30	gram
tabasco	2	druppels
rasp en sap van limoen	0,5	stuks
korianderblaadjes	20	stuks
dille	2	takjes
citroen	1	stuks

Asperges: Kook de asperges in water met iets zout net gaar. Laat ze uitlekken op keukenpapier en afkoelen in de koeling. Guacamole: Schild de avocado en verwijder de pit. Snijd het vruchtvlees in vrij grove stukken. Meng de crème fraîche, tabasco en wat gemalen zwarte peper door de avocado. Breng op smaak met limoenrasp en sap. Snijd de koriander in fijne reepjes en meng dit door de guacamole. Breng eventueel op smaak met fijn zeezout. Asperges: Verwarm de frituurpan voor op 170°C. Klop het eiwit los. Bestrooi de afgekoelde asperges licht met het kerriepoeder en haal ze door het eiwit. Bestrooi ze met vers gemalen peper en fijn zeezout. Wentel ze door het Japanse broodkruimen laat ze even drogen. Haal ze dan nog eens door het eiwit en broodkruim. Zorg dat de asperges goed bedekt zijn. Serveren: Frituur de asperges kort totdat ze goudbruin zijn. Verdeel ze heel of in stukken over klein bordjes. Geef de guacamole erbij.

Asperges met garnalen, groente, kruiden en zachte tomatensaus

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
witte asperges	8	stuks
laurier	1	blaadje
foelie	1	blaadje
bospeentjes	40	gram
cherrytomaatjes	4	stuks
zoetzuur (zie ander recept)		
kwarteleitjes	4	stuks
natuurazijn	3	el
fijn zeezout		
courgette	40	gram
citroenolie (zie ander recept)		
fleur de sel		
hollandse garnalen	80	gram
zachte tomatensaus (zie ander recept)		
kruiden van het seizoen		

Asperges: Schil de asperges met een dunschiller en snijd de onderkantjes eraf. Kook ze bijna beetgaar in water met zout, laurier en foelie. Zet het vuur uit en laat ze afkoelen in het kookvocht. Groenten: Schil de bospeen met de dunschiller. Snijd ze in brunoise. Snijd de courgette ook in brunoise. Blancheer beide groenten kort. Schep een deel van de citroenolie erdoor. Leg de cherrytomaatjes in het zoetzuur, zorg dat ze onderstaan. Kwarteleitjes: De kwarteleitjes kunnen op twee manieren bereid worden: Bakken als een spiegelei of pocheren. Pocheren gaat als volgt: Meng 300 ml koud water met de azijn en breng dit aan de kook. Breek voorzichtig de rauwe kwarteleitjes erin; het zuur in het water zorgt ervoor dat de vorm van de kwarteleitjes behouden blijft. Laat de eitjes circa 2 minuten in het zure water liggen. Breng een ander pannetje water en een beetje zout aan de kook. Zorg dat het water tegen het kookpunt blijft en laat de eieren een voor een in het water glijden. Schep ze na 1 minuut uit het water. Breng op smaak met fijn zeezout en vers gemalen peper. Serveren: Verdeel de asperges (2 p.p.) over de borden. Besprenkel met citroenolie en fleur de sel. Leg de kwarteleitjes op de asperges. Schik de tomaat, de groente en de garnalen eromheen. Werk af met verse kruiden. Geef er een zachte tomatensaus bij.

Zoetzuur, citroenolie en zachte tomatensaus

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
romano tomaten	500	gram
witte wijn	1	dl
zout		
peper		
nam pla		
basilicum	0,25	bosje
natuurazijn	180	gram
suiker	45	gram
zout voor zoetzuur	7	gram
zonnebloem	300	ml
citroengras	2	stengels
citroenschilletjes	4	stuks
sinaasappelschilletjes	6	stuks
rasp van limoen	0,5	stuks
evt. enkele takjes verse verveine (citroenverbena)		

Tomatensaus: Was de tomaten onder de kraan en dep ze droog. Verwijder de steelaanzet uit de tomaat. Snijd de tomaten in stukken. Doe ze in de keukenmachine en pureer de tomaten. Voeg witte wijn en basilicum toe. Wrijf alles door een zeef zodat de zaadjes en vellen eruit zijn. Doe de saus in een steelpan en laat aan de kook komen; laat tot 1/4 inkoken. Breng op smaak met peper, zout en nam pla. Zoetzuur voor groenten: Meng 260 ml water met de azijn, suiker en het zout. Citroenolie: Verwarm de olie licht; meng alle ingrediënten erdoor en laat op kamertemperatuur enkele uren trekken. Zeef de citroenolie voor gebruik.

Koude soep van asperges, citroen en munt

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
asperges	200	gram
olijfolie	0,5	eetlepel
knoflook	0,5	teentje
groente of asperge bouillon	3	dl
slagroom	0,8	eetlepel
verse munt blaadjes	6	gram
citroensap	0,5	eetlepel
ui (middelgroot)	1	stuks
tuinkers		
citroen (zestes)	0,5	stuks

Vorbereiding: Schil de asperges en snijd ze in stukken; houd per persoon een aspergekopje apart. Maak de knoflook schoon en snijd die fijn. Maak de ui schoon en snijd ook die fijn. Bereidingswijze: Verwarm de olijfolie op een middelhoog vuur. Voeg de knoflook en de ui toe en laat ongeveer 10 minuten garen, maar niet bruin worden. Voeg de asperges en de bouillon toe en laat 20 minuten heel zachtjes koken. Laat ze afkoelen. Pureer de asperges met de bouillon in een keukenmachine met de slagroom en de muntblaadjes. Breng op smaak met citroensap en vers gemalen witte peper. Laat de soep helemaal afkoelen in de koeling. Blancheer de achtergehouden aspergekopjes in aspergebouillon (van het hoofdgerecht). Blancheer de citroenzestes. Leg de aspergekopjes in de glaasjes. Schenk er de afgekoelde soep op. Plaats in de koeling tot gebruik. Serveren: Strooi wat tuinkers en citroenzestes over de soep.

Krokant gebakken rode mulfilet met couscous en gemarineerde Tasty Tom tomaat

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
couscous	100	gram
gevogelte bouillon	1,6	dl
wortel	1/6	stuks
groene courgette	1/6	stuks
koriander fijn gesneden	0,25	eetlepel
lente uitjes	1	stuks
tasty tom tomaat	4	stuks
citroenolie	1	eetlepel
zout		
peper		
peterselie		
rode mulfilets	4	stuks
olijfolie		
shiitake	80	gram
tuinbonen	120	gram
boter	40	gram

Couscous: Breng de gevogeltebouillon aan de kook en schenk deze over de couscous. Zorg ervoor dat deze net onder staat. Laat 5 minuten staan onder een deksel. Als de couscous alle vocht heeft opgenomen, doe er dan een beetje olijfolie bij. Maak de couscous rul met een vork. Meng nu de zeer fijn gesneden wortel, courgette en de in ringetjes gesneden lente-uisamen met de fijn gesneden korianderblaadjes door de couscous. Breng op smaak met peper en zout. Tasty Tom tomaat: Plisseer de tomaatjes en snijd ze daarna doormidden. Marineer ze in de citroenolie met een beetje zout, peper en peterselie. Maak ze warm onder een warmhoudlamp. Garnering: Stoof de shiitake kort in een beetje gevogeltebouillon en een klontje boter. Breng op smaak met peper en zout. Doe dit ook met de dubbel gedopte tuinbonen. Vis: Bak de mulfilet mooi krokant op de huid in een beetje olie in een anti aanbak pan. Gaar de vis op lage temperatuur in de oven.(80°C) Serveren: Leg op een warm bord een beetje couscous. Daar tegen aan de Shiitake en tuinbonen. Leg de mulfilet op de couscous en er omheen de gemarineerde Tasty Tom tomaat.

Eenvoudige asperges met ham uit de regio en Hollandaise saus

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
asperges	12	stuks
foelie	1	stuks
witte wijn	1	dl
zout		
sjalotjes (schoon)	10	gram
witte wijn voor castric	0,5	dl
azijn	0,5	dl
gekneusde witte peperkorrels	2	stuks
boter	120	gram
eierdooiers	30	gram
ham	8	plakken
krielaardappels (vers geschrapt)	200	gram
boter voor krielaardappels	30	gram
peterselie	0,25	bosje
witte balsamico-azijn	0,75	eetlepel
olijfolie	1,5	eetlepel
bieslook	0,25	eetlepel
peterselie voor dressing	0,25	eetlepel
cress		

Vorbereiding: Asperges: Schil de asperges en snijd er ± 1 cm aan de onderkant van af. Bewaar ze onder een vochtige doek voor later gebruik. Castric: Doe de sjalotjes, de azijn, de witte wijn en de peperkorrels in een steelpan. Zet de pan op een hoog vuur en breng de vloeistof aan de kook. Reduceer het vocht tot de helft van de oorspronkelijke hoeveelheid. Passeer de zo ontstane castrique door een bolzeef in een beslagkom. Laat de castric afkoelen tot 50°C . Kruidendressing: Hak de peterselie en de bieslook zeer fijn. Meng de basilicumazijn, olijfolie en de kruiden tot een dressing. Maak op smaak met zout en peper. Krielaardappels: Kook de krieltjes bijna gaar. Hak de peterselie fijn. Bereidingswijze: Asperges: Breng in een pan ruim water aan de kook. Voeg zout toe en kook hierin de asperges in ± 15 minuten beetgaar. Neem de asperges uit de pan en laat ze uitlekken. Hollandaise saus: Smelt de boter. Doe de castric in een rond bekken en zet deze op een passende pan met heet water. Voeg dan de eierdooiers toe. Klop het mengsel au-bain-marie tot het goed bindt. Haal de beslagkom van de pan. Voeg de gesmolten boter in een dun straaltje en onder voortdurend kloppen toe, totdat de saus de juiste dikte heeft. Breng de saus op smaak met citroensap, zout en fijngemalen witte peper. Krielaardappels: Doe in een pan een beetje boter; doe de aardappeltjes erbij. (niet laten bakken) Laat goed doorwarmen; voeg dan de gehakte peterselie erbij. Serveren: Leg op elk voorverwarmd bord 3 asperges. Leg de ham er tegenaan. Nappeer met de hollandaise saus en druppel hier over wat kruidendressing. Garneer met de cress. Geef er de krielaardappels bij.

Karnemelcrème met kleine aardbeien, muskaatgelei en aardbeiensorbet

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
karnemelk	1,25	dl
eidooiers	1	stuks
suiker	35	gram
limoensap	15	ml
grand marnier	15	ml
gelatine	1,5	blaadje
slagroom	125	gram
moscato d'asti	1,25	dl
suiker voor muskaatgelei	20	gram
gelatine voor muskaatgelei	1	blaadje
poeder van lievevrouwebedstro	1	mespuntje
kleine aardbeien (voor de garnering)	100	gram
aardbeienpuree	250	gram
glucose	25	gram
suiker voor sorbet	65	gram
water	45	ml
chocolade puntjes		
blaadjes lievevrouwebedstro		

Karnemelcrème: Leg de gelatine in koud water. Klop de slagroom stijf. Klop de eidooier met de suiker au bain marie schuimig. Verwarm de Grand Marnier samen met het limoensap. Los daarin de gelatine op. Voeg toe aan de eidooiermassa en roer er de karnemelk door. Laat het mengsel lobbig worden. Spatel de slagroom erdoor. Schep de crème in glaasjes en plaats in de koeling. Aardbeiensorbet: Zet van te voren een bak in de diepvriezer voor de sorbet. Kook het water met de suiker en de glucose op. Roer de aardbeienpuree erdoor. Laat het mengsel ongeveer 10 minuten trekken. Zeef het mengsel en laat het goed afkoelen. Draai er sorbet van en schep die dan in de voorgekoelde bak. Muskaat: Leg de gelatine in koud water. Kook de Moscato d'Asti met de suiker op. Los daarin de gelatine op. Plaats het mengsel in de koeling tot gebruik. Snijd de aardbeien brunoise. Serveren: Snijd indien nodig de aardbeien in kleine stukjes. Roer de aardbeitjes voorzichtig met de lievevrouwebedstro door de muskaatgelei. Schep ze op de karnemelcrème in de glaasjes. Leg daarop een bolletje Aardbeiensorbet. Garneer met chocolade en verse lievevrouwebedstro.