

2026 maart

CCN Bunnik · Lente

Wontonsoep met rivierkreeftjes

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
knoflook	2	tenen
verse gember	5	cm
sereh	2	stengels
bosuien	2	
sesamolie	1	el
schaaldierenbouillon	1,5	liter
limoenblaadjes	2	
kleine rode chili	1	
koriander	1/2	bosje
sojasaus	1	el
vissaus	0,5	el
sake	2	el
limoen	1	
bloem	375	g
maizena		
rivierkreeftjes	200	g
kabeljauw	100	g
gember	3	cm
eiwit	45	g
witte sesamzaadjes	2	el
chiliolie		

Bouillon: Plet de knoflook, snij de gember in dunne plakjes, plet de sereh en hak de bosui fijn. Zet alles aan in wat sesamolie. Voeg de bouillon toe. Voeg de limoenblaadjes, fijngesneden chilipeper, koriandersteeltjes, sojasaus, vissaus en sake toe en laat alles 30-40 minuten trekken zonder te koken (bewaar de korianderblaadjes voor de garnering). Zeef de bouillon en breng op smaak met sojasaus, limoensap en -zeste en sesamolie. Wontonvellen: Breng 2,5 dl water aan de kook. Meng de gezeefde bloem met het kokend water. Knead dit (eerst met een vork, want het is erg heet) tot een soepel deeg. Maak een lange rol van het deeg en snijd in 40 stukjes (= 4 pp). Bestuif elk stukje met wat maizena en rol het tussen twee vellen bakpapier uit tot een papierdun rondje van ongeveer 8 cm doorsnede. Bewaar de velletjes onder licht vochtig keukenpapier. Wontonvulling en vouwen: Hak rivierkreeftjes grof en meng met de fijngehakte kabeljauw, knoflook, bosui (bewaar wat van het groen voor de garnering), sojasaus, sesamolie en geraspte gember. Voeg het eiwit en de sake toe en laat intrekken; roer af en toe door. Leg 1 theelepel vulling in het midden van een wontonvel. Bestrijk de randen met water, vouw dubbel en plak de punten samen. Bewaar in de koelkast onder een vochtige doek. Pocheer de wontons vlak voor serveren 3 tot 4 minuten in de bouillon tot ze boven komen drijven. Presentatie: Rooster de sesamzaadjes. Schep de wontons in een soepkom. Schenk de bouillon over de wontons. Garneer met korianderblaadjes, bosui, sesamzaadjes en eventueel wat chiliolie.

Tsukemono bitterbal

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
boter	50	g
bloem	50	g
melk	50	ml
zuurkool	250	g
laurierblaadjes	2	
kruidnagel	2	
sake	2	el
oni karasi (poeder, japanse mosterd)	5	g
paneermeel		
eidooiers	2	
panko		

Maak een roux: Smelt de boter op laag vuur en roer de bloem erdoor. Voeg beetje bij beetje onder voortdurend roeren de melk toe en kook tot je een dikke gebonden massa hebt. Laat goed afkoelen. Kook 200 g zuurkool met laurierblad, kruidnagel en de sake gaar; houd 50 g zuurkool apart voor de volgende stap. Meng de gegaarde zuurkool met de rauwe zuurkool en meng door de afgekoelde roux. Mix de oni karasi met 50 g water, meng goed en voeg toe aan het zuurkool/rouxmengsel. Maak bitterballen door balletjes te draaien van het zuurkoolmengsel. Haal de balletjes door de paneermeel, daarna door de eidooiers en tot slot door de panko. Bewaar in de koeling.

Zawakurauto Harumaki

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
zuurkool	200	g
bosuitje	1	
cashewnoten	15	
rijstvellen vierkant 19x19 cm	10	
zwart sesamzaad	1	el

Knijp de zuurkool goed uit (spoel niet af). Snijd het bosuitje (wit en groen) heel fijn. Rooster de cashewnoten kort in een oven op 180 graden tot ze goudbruin zijn en hak ze fijn. Vul een lage schaal met warm water (zeker niet kokend). De schaal moet zo groot zijn dat er gemakkelijk een rijstvel in past. Doop een rijstvel 20 à 30 seconden in het warme water. Maak je werkblad een beetje vochtig, anders plakt je vel eraan vast. Leg het vel op het vochtige werkblad en leg een centimeter of 6 van de onderzijde boven op elkaar zuurkool en bosuitjes. Bestrooi met wat gehakte cashewnoten en zwart sesamzaad. Het rolletje groente moet zo'n 10 cm in lengte worden. Sla de zijkanten van het rijstvel over het rolletje heen, sla daarna de onderkant van het vel over het rolletje en rol het geheel dan zo strak mogelijk op. Leg de rolletjes op een natgemaakt bord om te voorkomen dat ze aan het bord gaan plakken.

Tentsuyu

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
dashi	100	ml
sojasaus	25	ml
hon mirin	25	ml
daikon	100	g

Doe alle vloeistoffen in een pan en verwarm dit. Schil de daikon goed tot deze 'doorzichtig' wordt. Rasp de daikon met een fijne rasp. Knijp het overtollige vocht eruit. Voeg de daikon toe aan de saus en laat afkoelen.

Tsukemono nestje

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
zuurkool	350	g
zonnebloemolie		
rucola	100	g

Knijp de zuurkool goed uit. Voeg 1 theelepel zout toe en laat 30 minuten staan. Knijp de zuurkool weer goed uit en verspreid deze over een passeerdoek. Dep de zuurkool zo goed mogelijk droog. Doet dit een aantal keren. Hoe droger, hoe veiliger! (je kunt ook de punten van de passeerdoek bij elkaar nemen en de zuurkool "uitwringen"). Verdeel de zuurkool in 10 porties. Zet een hoge pan met een laagje zonnebloemolie op het vuur. Verwarm de olie tot 170 graden. Voeg de zuurkool in porties toe om te frituren. Let op dat de olie niet overloopt. Blijf gedurende 30 seconden met een (vlees)vork roeren. Schep de gefrituurde zuurkool uit de pan en vorm er nestjes van. Zet weg en laat afkoelen. Frituur de Tsukemono bitterballen. Maak een bedje van rucola. Leg het Tsukemono nestje er op en leg daar de Tsukemono bitterbal op. Leg de Zawakurauto naast de bitterbal. Besprenkel het nestje en de springroll met wat Tentsuyu.

Aziatische kokkels met udonnoedels

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
tarwemeel	175	g
maïzena	25	g
extra maïzena voor uitrollen van deeg		
kokkels	600	g
knoflook	2	teentjes
gember	4	cm
rode pepers	2	
lichte sojasaus	1	el
oestersaus	1	el
palmsuiker	2	tl
sesamolie	2	tl
lente-uitjes (alleen groen)	2	

Udonnoedels: Los 10 g zout op in 90 ml handwarm water. Zeef meel en maïzena. Meng met je vingers het vocht beetje bij beetje door het meel voor een kruimig deegje. Maak kleine pingpongballetjes van het deeg. Het deeg is nog niet soepel; laat de balletjes 30 minuten rusten tussen 2 vochtige theedoeken. Rol met de deegroller de balletjes dunner, laat nog even rusten en haal door de pastamachine halen. Begin op de grootste stand en ga door tot stand 3. Gebruik maïzena om het deeg niet te laten kleven. Snijd de vellen in dunne linten. Hang ze eventueel even te drogen. Kook ze ongeveer 10 minuten, de noedels moeten van binnen doorschijnend zijn als ze gaar zijn (dat is zachter dan gewone pasta). Haal uit het kokende water en spoel koud af. Warm de noedels vlak voor uitserveren nog even op in warm water, maar laat ze niet meer koken. Kokkels: Spoel de kokkels af onder koud stromend water. Vul een grote pan met ruim koud water en flink wat zout en week er de kokkels ca. 15 minuten in. Spoel de kokkels na met koud stromend water en laat uitlekken. Snipper de knoflook en rasp de gember. Snijd de rode pepers en de lente-ui in ringen. Verhit de olie in een wok op middelhoog vuur. Bak de knoflook, de gember, lente-ui en de rode peper in enkele minuten aan. Draai het vuur hoog, voeg de kokkels toe en roerbak ca. 4 minuten. Voeg wanneer de schelpen opengaan de lichte sojasaus, oestersaus, de suiker en de sesamolie toe. Schep de kokkels een aantal keer goed om. Schep de kokkels uit de pan en dek ze af met aluminiumfolie tot serveren om ze warm te houden. Draai het vuur uit. Doe de warm gemaakte, beetgare noedels in de pan en schep goed om. Breng op smaak met zwarte peper. Presentatie: Schep de noedels op een bord. Leg 5 kokkels op elk bord en garneer met fijngesneden lente-ui.

Geroosterde meiraapjes in miso-sesam-glazuur

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
kleine meiraapjes	5	
rode misopasta	10	el
mirin	4	el
geroosterde sesamolie	4	el
sojasaus	4	el
citroensap	2	el
groene asperges	2	bosjes
witte misopasta	7,5	el
sake	4	el
honing	5	tl
daikon	12	cm
stukje kombu	1	
panko	40	g
zwart sesamzaad	2	tl
sesamolie	2	tl
raapstelen	3	bosjes
bieslookolie		
bieslook	1	bosje
knoflook	1	teentje
zonnebloemolie	1	dl
karnemelk	200	ml
slagroom	100	ml
veldsla		

Geroosterde meiraapjes: Verwarm de oven voor op 200°C. Schrob de meiraapjes schoon en halveer ze horizontaal. Meng ze met een scheutje plantaardige olie en zout en peper. Rooster ze in de oven op 15 minuten gaar en goudbruin. Maak in de tussentijd het glazuur (zie onder). Haal de bakplaat uit de oven. Snijd de raapjes nogmaals doormidden (in kwarten). Schep de glazuur over de raapjes en hussel goed totdat ze helemaal bedekt zijn. Zet vlak voor het serveren terug in de oven en laat karamelliseren (ongeveer 5 minuten). Let goed op dat ze niet verbranden! Miso-sesamglazuur: Meng de misopasta, de mirin, sesamolie, sojasaus en citroensap in een kom tot een glad mengsel. Asperges: Bestrijk de asperges met olijfolie. Rooster ze 12 minuten in een voorverwarmde oven op 200°C. Dengaku-misoglazuur: Doe miso, mirin, sake en honing in een pan en zet op een laag vuur. Laat alles zachtjes inkoken gedurende 3-5 minuten. Blijf goed roeren. Het brandt snel aan. Haal van het vuur, laat afkoelen en indikken. Daikon: Schil de daikon en snijd in 3 schijven van 4 cm. Snijd elke schijf in 4 gelijke parten (als een taartpunt). Leg de stukjes op een stukje kombu in een stoommandje. Stoom de daikon in 20-25 minuten tot deze volledig zacht is (een satéprikker gaat er moeiteloos door). Laat de daikon als hij gaar is goed uitlekken en afkoelen, dep daarna droog. Bestrijk de daikon kort voor het serveren met de dengaku-miso glazuur. Gratineer de daikon vlak voor het uitserveren kort (2-4 minuten) onder de Salamander (alleen bovenkant). Let goed op of het niet te hard gaat! Pankokruimel: Verhit een koekenpan op een middelhoog

vuur zonder olie. Voeg de panko toe en rooster deze door constant te blijven roeren tot hij goudbruin en knapperig is (2-3 minuten). Voeg de sesamolie, sojasaus en het sesamzaad toe. Blijf roeren tot alles goed gemengd is en de panko het vocht heeft opgenomen. Haal direct van het vuur en laat afkoelen (deze stap is cruciaal voor de knapperigheid). Raapsteelcrème: Blancheer de raapstelen 30 seconden in kokend water en spoel direct koud af. Pureer de raapstelen met een scheutje olijfolie, een beetje zout en peper tot een romige saus. Bieslookolie: Blancheer de bieslook 10 seconden, koel direct in ijswater. Blend met het geperste teentje knoflook en de zonnebloemolie. Zeef door een passeerdoek voor een felgroene olie. Karnemelkschuim: Meng de karnemelk met de slagroom, het citroensap en wat zout. Schenk in een sifon en laad met 1 patroon. Presentatie: Maak een royale streep raapsteelcrème op het bord. Leg de asperges hier speels op. Leg de geroosterde meiraapjes en de daikon op het bord. Bestrooi de daikon ruim met de pankokruimel. Druppel bieslookolie rondom. Spuit karnemelkschuim op de asperges. Garneer met de veldsla.

Rode poon met Hollandse garnalen en schaaldierenschuim

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
kombu (bruinwier)	2,5	g
sereh (poeder)	1	g
bonitovlokken	4	g
sushi azijn	1	tl
pindaolie (koude persing)	50	ml
pinda's	100	g
gevogeltebouillon	20	ml
boter	20	g
knolselderij (na het schillen)	250	g
ongebrande amandelen	60	g
dille	1/2	bosje
basilicum	1/2	bosje
agar agar	4	g
schaaldierenfond (flacon)	400	ml
room	75	ml
cognac	2	el
cayennepeper		
rode poon filets	700	g
hollandse garnalen	100	g
sojaboontjes	75	g

Vinaigrette van dashi en pinda: Breng voor de dashi een halve liter water met de kombu en de sereh aan de kook. Verwijder tijdens de bereiding het schuim met een schuimspaan. Haal de dashi van het vuur als het geheel kookt en laat dit trekken op het aanrecht. Verwijder na 30 minuten de kombu en voeg bij een temperatuur van 60 graden Celsius de bonitovlokken toe. Laat 10 minuten trekken en zeef de dashi. Voeg sushi-azijn toe en laat de dashi afkoelen. Voeg pindaolie toe en mix het met een staafmixer tot een mooie egale emulsie. Pindacrème: Rooster de pinda's onder voortdurend omscheppen in een droge pan en laat afkoelen. Blend de pinda's met de gevogeltebouillon en de boter in de blender tot een gladde crème en breng op smaak met zout en evt peper. Warm op vlak voor het serveren. Knolselderijcrème: Snijd de geschilde knolselderij in kleine blokjes. Doe de knolselderij in een vacuümzak en voeg 1 dl water, een halve theelepel zout en de boter in blokjes toe. Vacumeer de knolselderij en gaar 30 minuten op 80 graden Celsius in de sous-vide. Blend de gegaarde knolselderij glad in een blender. Voeg indien nodig zoveel van het "kookvocht" toe dat een smeelige crème ontstaat. Meng 250 gram knolselderijcrème met 80 gram pindacrème en breng dit op smaak met peper en zout. De resterende pindacrème bewaar je in een spuitzak. Flan van amandel, dille en basilicum: Rooster de amandelen onder voortdurend omscheppen in een droge pan goudbruin. Blancheer de dille en de basilicum en dompel deze direct onder in ijswater. Snijd de dille en basilicum. Doe de geroosterde amandelen met 250 ml water en de fijngesneden kruiden in de blender en blend tot een gladde puree. Verwarm de puree en voeg het agar agar toe, laat 3 minuten koken. Giet in een ondiepe bak en laat afkoelen. Schaaldierenschuim: Verwarm de schaaldierenfond met de room en breng op smaak met de cognac, de boter en een snufje

cayennepeper. Houd 100 ml apart (voor het opwarmen van de garnalen) en doe de rest in een sifon met 2 patronen en houd warm. Rode poon: Portioneer de rode poon. Bak de rode poon goudbruin en medium rare. Verwarm op laag vuur de garnaaltjes in de rest van de schaaldierensaus totdat ze lauwwarm zijn. Presentatie: Blancheer de sojaboontjes. Steek de flan uit met een ronde steker. Spuit wat dotjes pindacrème en knolselderijcrème op het bord. Leg de rode poon op het bord. Verdeel de Hollandse garnaaltjes, de sojaboontjes en een eetlepel van de vinaigrette over het bord. Dresseer het bord met schaaldierenschuim en garneer met basilicum.

Framboos confituur

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
frambozen (vriezer)	200	g
citroensap	1/2	el
geleisuiker 1:2 (halfzoet)	125	g

Zet direct enkele bordjes in de diepvries, deze zijn nodig om de dikte van de confituren te testen. Doe de frambozen samen met het citroensap in een pan en warm voorzichtig op totdat de frambozen ontdooid zijn. Voeg de geleisuiker toe en breng aan de kook. Laat op rustig 5 minuten doorkoken onder af en toe roeren. Schep wat confituur op het bordje uit de diepvries. Wacht 30 seconden en houd het bordje schuin. Loopt het niet naar beneden dan is de confituur klaar. Laat anders nog een paar minuten doorkoken. Zeef de jam en laat afkoelen.

Kiwi-banaan confituur

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
kiwi	1	
banaan	1	kleine
citroensap	10	ml
geleisuiker 1:2 (halfzoet)	80	g

Schil de kiwi, snijd in stukjes en plet met een vork. Weeg 50 gram af. De rest wordt niet gebruikt. Pel de banaan en snijd de banaan in stukjes en plet met een vork. Weeg 75 gram af. De rest wordt niet gebruikt. Zet de kiwi en banaan op het vuur met 1 eetlepel water en het citroensap. Breng geheel aan de kook. Blijf goed roeren. Voeg de geleisuiker toe en breng weer aan de kook. Laat op rustig 5 minuten doorkoken onder af en toe roeren. Schep wat confituur op een bordje uit de diepvries. Wacht 30 seconden en houd het bordje schuin. Loopt het niet naar beneden dan is de confituur klaar. Laat anders nog een paar minuten doorkoken. Laat afkoelen.

Mango confituur

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
grapefruit	1	
limoen	1/2	
rijpe mango (of 150 g mangovruchtvlees dv)	1	
kardemompoeder	2	mespuntjes
geleisuiker 1:2 (halfzoet)	110	g

Pers de grapefruit en limoen uit. Snijd het mango vruchtvlees in stukken en zet 150 gram samen met 50 ml grapefruitsap en limoensap op het vuur. Breng aan de kook en laat 2 minuten afgedekt sudderen. Maak alles mooi glad met de staafmixer. Voeg de kardemom toe. Breng geheel aan de kook. Blijf goed roeren. Voeg de geleisuiker toe en breng weer aan de kook. Laat op rustig 5 minuten doorkoken onder af en toe roeren. Schep wat confituur op een bordje uit de diepvries. Wacht 30 seconden en houd het bordje schuin. Loopt het niet naar beneden dan is de confituur klaar. Laat anders nog een paar minuten doorkoken. Laat afkoelen.

Pocky sticks

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
bloem	50	g
amandelmeel	35	g
suiker	20	g
zout	2	g
bakpoeder	2	g
boter	20	g
melk	50	ml
witte chocolade	100	g
pure chocolade	100	g
hazelnoten	20	g

Meng de bloem en amandelmeel met de suiker, het zout, het bakpoeder de gesmolten boter en de melk tot een beslag. Doe in een spuitzak en spuit dunne strepen van ongeveer 15 cm lengte op een ovenplaat met bakpapier. Zet in het midden van een voorverwarmde oven (165 graden) en bak 10-12 minuten. Laat in zijn geheel afkoelen op de bakplaat. Smelt de chocolade au-bain-marie (wit en puur apart). Als de pure chocolade te dik blijft, roer er dan van het vuur af wat kokend water (beetje bij beetje) doorheen totdat het de gewenste dikte heeft. Hak de hazelnoten fijn. Dip de geheel afgekoelde Pocky sticks in de warme chocolade (de helft in de witte en de andere helft in de pure) en bestrooi direct met de gehakte hazelnoten.

Zoete sushirijst

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
japanse dessertrijst	200	g
melk	800	ml
vanillestokje	1	half

Kook de dessertrijst met de melk, het merg van het vanillestokje (in lengte doorsnijden en eruit schrapen met mespunt) en het vanillestokje zelf op laag vuur gaar (circa 10 minuten, even testen/proeven). Giet indien nodig af en laat goed afkoelen.

Banketbakkersroom

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
custard	15	gr.
melk	150	gr.
suiker	15	gr.

Meng de custard met een paar eetlepels koude melk. Warm de overige melk op en voeg de opgeloste custard en de suiker toe. Blijf goed roeren, breng aan de kook en laat circa 3 minuten doorkoken. Laat goed afkoelen.

Zoete sushi rollen

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
norivellen	3	
munt	5	takjes

Meng de afgekoelde rijst en de banketbakkersroom goed door elkaar. Neem een sushimatje. Bedek dit met huishoudfolie. Verdeel een laagje sushirijst over het matje. Knip de norivellen in repen van 3 cm. Leg een norireep in de breedte op de rijst. Verdeel een van de confituren over het norivel. Rol de sushi. Laat de sushirol in de folie zitten en zet in de koeling. Snijd de sushi (met de folie er nog om) met een heel scherp mes in de gewenste dikte. Herhaal dit tot je 10 framboos, 10 kiwi en 10 mango-sushi's hebt. Presentatie: Leg 3 verschillende sushi's op een langwerpig bord. Werk af met 3 pockysticks en wat muntblaadjes.