

2008 april

CCN Limburg · Lente

VOORGERECHT Avocadomousse met scampi's

Avocadomousse met scampi's

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
avocado's (= ca 600 gr vruchtvlies)	3	
zout		
versgemalen witte peper		
citroensap		
zure appel, geraspt	1	
gelatine	5	blaadje
kippenbouillon	6	el
room	4.5	dl
tomaten, ontveld	3	
bleekselderij	6	stel
grote diepvries scampi	28	
frisée sla	0.5	krop
witte peper		
suiker		
walnootolie		

Schil de avocado's, halveer ze en verwijder de pitten. Pureer het vruchtvlies met zout, witte peper, citroensap en de geraspte appel. (U mag best wat overzouten) Wrijf deze puree door een fijne zeef. Week de gelatine blaadjes in ruim koud water. Verhit de kippenbouillon en los daar de goed uitgeknepen gelatine in op. Roer dit mengsel door de puree. Klop de room stijf. Roer nu eerst wat van de room door de puree. Spatel er dan voorzichtig de rest van de room door. Laat de mousse nu in een kom in de koeling stijf worden. Maak de frisée sla schoon, klein en zwier ze droog. Pel kort voor het uitserveren de scampi's en verwijder het darmkanaal. Ontvel de tomaten, snijd ze in vieren en verwijder de pitjes. Snijd het vruchtvlies in blokjes. Haal de nerven uit de bleekselderij, snijd de stelen in stukjes en dan in smalle reepjes. Dompel de scampi's in kokend, gezouten water. Laat ze 30 seconden koken en haal dan de pan van het vuur. Laat de scampi's in het kookvocht staan, tot ze gaar zijn. (niet te lang) Serveren: Leg op elk bord 2 quenelles avocadomousse. Maak de frisée sla aan met wat zout, witte peper, suiker en wat citroensap. Dresseer de sla op de borden en druppel er wat walnootolie over. Strooi wat tomatenblokjes rond de sla. Leg de bleekselderij en 2 scampi's op de sla en serveer het uit.

Verkwikkende kippensoep

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
stokbroden	2	
soepkip, kleingehakt	1	
kippenvleugeltjes, kleingehakt	1	kg
koud water	4	liter
winterwortelen, zonder kern	2	
uien	2	
preien	2	
bleekselderij	2	stel
laurierblaadjes	2	
tijm	2	takje
peterselie	3	takje
prei	120	gr.
wortel, zonder kern	240	gr.
koolraap	120	gr.
boter	100	gr.
aardappelen	600	gr.
zout	1	snuf
erwten	120	gr.
sperziebonen (kleingesneden)	120	gr.
kool (kleingesneden)	120	gr.
witte peper		

Begin met de stokbroden i.v.m. het rijzen. Leg de soepkip met de kippenvleugeltjes in een hoge pan en giet er 4 liter koud water op. Breng het, steeds vuil afscheppend aan de kook. Als het water begint te koken het vuur iets terug draaien en 10 minuten tegen de kook aanlaten. Blijf afschuimen. Maak de winterwortel schoon, verwijder de kern en snijd ze in kleine blokjes. Snijd de uien in vieren. Snijd de schoongemaakte prei en bleekselderij in kleine stukjes. Voeg nu de wortel, ui, prei, bleekselderij, laurier, tijm en peterselie toe en laat het 45 minuten op 90° C gaan. (bovenkant water beweegt) Zet hiervoor de pan op de warmplaat! Haal de soepkip uit de bouillon en laat de kip afkoelen. Kook de achtergebleven bouillon 30 minuten op een hoog vuur in en zeef het dan. Kook dit tot 2 ½ liter in. Snijd de schoongemaakte prei, wortel, koolraap, bleekselderij en aardappel in blokjes ter grootte van een erwt! Smelt de boter in een pan. Voeg de prei-, wortel-, koolraap- en bleekselderij-blokjes toe en bak dit ca 5 minuten zachtjes aan. De groenten mogen niet kleuren. Voeg nu de aardappel blokjes en een snuf zout toe en laat alles, omscheppend 5 minuten zachtjes gaan. Voeg de ingekookte bouillon toe en laat het nu 15 minuten sudderen. Blancheer de erwten en de ter grootte van erwten gesneden sperziebonen en kool 5 minuten apart in kokend water. Laat ze uitlekken en voeg ze bij de soep. Laat de soep nog ca 5 minuten gaan. Serveren: Snijd het vlees van de kip in blokjes en voeg deze bij de soep. Laat deze nog eens 5 minuten mee sudderen. Breng de soep op smaak met zout en witte peper. Schep de hete soep in de hete soepborden en serveer deze direct uit. Geef er zelfgebakken stokbrood bij

Gepocheerde visquenelles bij een groentebedje

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
snoekbaars filet	700	gr.
witte wijn	40	ml
room	2	dl
eierdooiers	3	
zachte boter	40	gr.
eiwitten	3	
zout		
witte peper		
wortel, zonder kern	200	gr.
lichtgroen van prei	200	gr.
knolselderij	200	gr.
boter	40	gr.
limoenen	3	
limoensap	30	ml
gesmolten, geklaarde boter	100	gr.
visbouillon	1.5	liter
kervel	1	bosje

Controleer de snoekbaars filet op graatjes, verwijder het vel en pureer ze dan met de witte wijn in een blender. Voeg dan de room, eierdooiers en de zachte boter toe en laat de blender nog even draaien tot alles goed gemengd is. Zet de massa dan op ijs. Klop de eiwitten stijf en spatel deze door de vismassa. Breng de massa nu op smaak met zout en witte peper. Maak nu met 2 dessertlepels 42 quenelles van de massa. Leg telkens 2 quenelles op een passend stukje bakpapier (knippen) en zet die met papier in de koeling. Snijd de wortel, prei en de knolselderij in een julienne van 8 cm lang. Blancheer elk apart tot beetgaar en spoel ze direct koud. Haal de gewassen schil zonder het wit van 2 limoenen snijd deze in ragfijne zestes. Blancheer deze kort in water. Snijd uit de 3 limoenen in een zeef boven een pannetje de partjes (34) tussen de vliezen uit en laat ze, tot gebruik, uitlekken. Klop de eierdooiers met de wijn en 30 ml van het opgevangen limoensap au bain marie tot een schuimige massa (bain marie niet warmer dan 60° C) en klop er dan, beetje bij beetje, de geklaarde boter door. Spatel er dan de half stijfgeslagen room door en voeg de zestes toe. Maak af op smaak en houdt de saus warm. Verwarm de visbouillon tot 85° C. Pocheer hierin de quenelles op het bakpapier in 6 minuten gaar. Als de quenelles van het papier loslaten, het papier verwijderen. Laat de quenelles uitlekken en houd ze au bain marie, zonder vocht, warm. Smoor de groenten in de boter en breng deze op smaak. Serveren: Let midden op elk warm bord een bolletje groenten. Leg de quenelles er in stervorm tegen en overgiet elke quenelle met wat saus. Leg 2 partjes limoen op de groentebol en garneer het geheel met wat gehakte kervel.

Ananas sorbet

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
gelatine	1.5	blaadje
grote ananas	1	
water	2	dl
suiker	200	gr.
cointreau	3	el
yoghurt	350	gr.
muntkroontjes	14	
ananas schijfjes (gekarameliseerd)	14	

Zet 14 brede champagnecoupes in de grote koeling. Week de gelatine in ruim koud water. Maak de ananas schoon. Verwijder de pitjes aan de buitenkant en de harde kern. Snijd van de halve ananas 7 dunne schijfjes en halveer die. Laat ze in wat suikersiroop karameliseren. Zet deze apart voor de garnering. Snijd de rest van de ananas in blokjes. Breng het water met de suiker, zonder roeren, aan de kook tot alle suiker opgelost is. Neem het pannetje van het vuur en los er de uitgeknepen gelatine in op en voeg er dan de Cointreau bij. Laat het verder afkoelen. Doe de yoghurt bij de afgekoelde suikersiroop. Pureer de ananasblokjes in een blender en druk de massa dan door een zeef. Voeg 400 gram van deze ananaspuree bij het yoghurtmengsel en draai er t.z.t. In de sorbetière een mooi sorbetijs van. Serveren: Schep het sorbetijs in de koude hoge glazen en garneer het met een gekarameliseerd ananas maantje en een munttopje.

Kalfsschenkel in tomatensaus met polenta en venkelgratin

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
grote kalfsschenkels van circa 4 cm dik	10	
olijfolie		
boter		
bloem		
zeezout		
witte peper		
knoflook	2	teentje
wortel	1	
uien	2	
bleekselderij	1	stengel
tomaten in blik	600	gr.
bouquet garni	1	
droge witte wijn	7	dl
kalfsfond	6	dl
polenta	200	gr.
kippenbouillon	2.5	liter
geraspte parmezaan	100	gr.
plantaardige olie		
venkelknollen	4	
melk	6	dl
broodkruim	40	gram
takjes petersdelie		

Vlees: Snipper knoflook en ui en snijd de groenten in brunoise. Bind touw rond de schenkels zodat het vlees vast blijft zitten en bestrooi deze met bloem vermengd met wat peper en zout. Verhit de olie met boter in een braadslee die groot genoeg is dat de schenkels er in een enkele laag in passen. Bak de schenkels in 12 tot 15 minuten goed bruin. Neem de schenkels uit de braadslee en zet apart. Doe knoflook en groenten in de braadslee en bak deze op matig vuur 5 minuten aan. Verhoog het vuur, voeg de wijn toe en kook dit 2 minuten. Voeg kalfsfond, tomaten en het als bosje samengebonden Bouquet Garni toe en breng aan de kook. Leg de schenkels weer in een enkele laag terug. Dek volledig af en laat het geheel op laag vuur minimaal 1 uur (hoe langer hoe beter) stoven tot het vlees gaar is. Indien de saus te dun is: neem de schenkels uit de pan, kook in tot de gewenste dikte en leg de schenkels terug. Verwijder het Bouquet Garni. Breng zonodig op smaak met zeezout en witte peper. Houdt het vlees evt. warm in de warmhoudkast. Polenta: Breng de bouillon aan de kook. Voeg, onder voortdurend roeren met een houten lepel, de polenta in een constante stroom toe. Voeg ook zout toe. Houd aan de kook en blijf roeren tot de polenta van de rand van de pan loskomt. Dit duurt 20 tot 30 minuten. Roer een flinke klont boter en de Parmezaan door de polenta. Giet de polenta op een plaat en smeer uit tot een laag van 2,5 cm. Laat afkoelen tot de polenta opgesteven is. Snijd de polenta in vierkanten. Bak deze in plantaardige olie knapperig en goudkleurig en laat uitlekken op keukenpapier. Houd de polenta warm tot serveren. Gratin: Verwarm de oven voor op 220°C. Verwijder boven en onderkant van de venkelknollen en de

buitenste schil en snijd de rest in lengteplakken. Zet de venkel met de melk op, breng aan de kook en stoof deze in circa 15 minuten gaar. Beboter een ovenschaal. Haal de venkel met een schuimspaan uit de melk en leg deze in laagjes in de schaal. Breng op smaak met zeezout en versgemalen peper. Bewaar de melk! Smelt 30 gram boter in een pan, voeg 30 gram bloem toe en roer goed door en laat de bloem even garen. Voeg beetje bij beetje venkelmelk toe, roer door tot een mooie gladde saus. Voeg er ook wat parmezaan door. Giet de saus over de venkel, bestrooi met broodkruim en de geraspte parmezaan. Bak in circa 20 minuten af tot een mooi bruin korstje ontstaat. Afwerking en presentatie: Snijd de venkelgratin in stukken en verdeel over hete borden. Leg er een plak polenta bij. Leg op ieder bord een schenkel, verwijder het touw en overgiet ruim met saus. Garneer met een tak peterselie. Direct serveren.

DESSERT Banaan met vanille-ijs en granaatappelsaus

Bananen met vanille-ijs en granaatappelsaus

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
granaatappels	3	
suiker	60	gr.
citroensap	1.5	el
goede, rode wijn	1	dl
eierdooiers	6	
volle melk	4	dl
room	5	dl
vanillestokjes	2	
vanillesuiker	3	zakje
appelbananen	14	
boter	3	el
munttopjes	14	

Halveer voor de saus de granaatappels en haal er de pitten met een lepel uit. Doe de suiker, citroensap en de rode wijn in een pan, voeg de in stukken gesneden granaatappels toe en breng het aan de kook. Laat het 4 à 5 minuten koken. Neem de pan van het vuur, druk de massa door een fijne zeef en laat de saus afkoelen. Roer de eierdooiers met de suiker in de kitchen-aid tot de massa wit is. Snijd de vanillestokjes in de lengte open en doe ze met de volle melk en de room in een pan. Breng het aan de kook. Zet de pan au bain marie. Verwijder de vanillestokjes en roer het eierdooier/suiker mengsel door de melk. Blijf kloppen tot de crème als een lint aan een lepel blijft hangen. Draai er t.z.t. in de sorbetière en mooi ijs van. Tegen het uitserveren de room met de vanillesuiker half stijf kloppen. Pel tegen het uitserveren de bananen en halveer ze overlans. Smelt de boter in een pan en bak hierin de bananen aan beide kanten goudgeel. Serveren: Leg 2 halve, hete bananen op een bord. Leg er een bolletje vanille-ijs bij en een schep vanille-room. Schep er dan pas de granaatappelsaus bij en garneer het met een munttopje.