

2012 maart

CCN Limburg · Lente

AMUSE Bitterbal van makreel

Bitterbal van makreel

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
gelatine	1	blaadje
slagroom	1	dl
makreel (gerookt of gestoomd)	200	gr.
bloem	100	gr.
paneermeel	100	gr.
eiwit	1	
mayonaise	2	el
sojasaus	1	theel

Verdeel de makreel in kleine stukjes. Week de gelatine in koud water. Breng de slagroom aan de kook, haal van het vuur, voeg de uitgeknepen gelatine toe en roer tot deze is opgelost. Laat afkoelen en meng de room door de makreel. Weeg porties van 15 gram af en maak er balletjes van. Wentel de balletjes eerst door de bloem, dan door het losgeklopte eiwit en vervolgens door het paneermeel. Frituur de bolletjes in frituurvet van 180°C. Roer een sausje van de mayonaise en de sojasaus. Serveren: Leg een lepeltje saus op een bordje en leg er een bitterbal op.

Geroosterde inktvis met pompelmoes, venkel en tomaat

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
pompelmoezen	3	
venkelknollen	2	
tomaten	4	
kroppen sla	2	
kleine inktvisjes	40	
(druivenpit)olie	8	el
knoflook	2	tenen
citroenen	2	
notenolie	8	el

Schil de pompelmoezen, snijd de partjes uit de vliezen en vang het sap op. Maak de venkel schoon en snijd deze in zo dun mogelijke plakjes. Marineer de venkel in het pompelmoessap. Ontvel de tomaten, snijd ze in vieren en verwijder de zaadlijsten en de zaadjes. Snijd het vruchtvlees in reepjes. Was en droog de sla. Gebruik allen de mooie binnenste bladen en scheur deze evt. in kleinere stukjes. Maak de inktvisjes schoon. Verwijder de bek en de ingewanden. Meng de olie met de uitgeperste knoflook, zout en peper. Hussel de inktvisjes erdoor en laat 20 min. marineren. Rasp de schil van de citroenen en pers ze uit. Verhit een grillpan op hoog vuur en bak de inktvisjes in max. 2 min. gaar. Blus af met citroensap en strooi de citroenrasp erover. Serveren: Leg de sla op de borden en verdeel hierover de pompelmoespartjes, venkel en de tomaatreepjes. Besprenkel met de notenolie. Verdeel de inktvisjes erover en serveer direct.

Visterrine met rivierkreeftjes en saffraandressing

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
visfilet (wijting en/of kabeljauw en/of tong)	450	gram
eiwitten	2	
slagroom	3	dl
verse kervel, zeer fijn gehakt	10	gram
verse dille, zeer fijn gehakt	10	gram
preibladeren	7	
een klont boter		
rivierkreeftjes, gaar, staartjes van pantser ontdaan	150	gram
saffraan	1	zakje
droge witte wijn	1	dl
lente-uitjes, in stukken gesneden	2	

Verwijder de eventuele restjes vel en graatjes uit de visfilet. Pureer de vis met zout en peper naar smaak in een foodprocessor. Voeg de eiwitten toe. Wrijf het mengsel eventueel door een zeef voor een fijner resultaat. Doe het vismengsel over in een kom en zet de kom op ijs. Spatel er geleidelijk tweederde van de slagroom door. Splits het mengsel in 2 delen. Meng de kervel en de dille door de helft van de vismousse. Blancheer de preibladeren en snijd ze op een lengte van ongeveer 35 cm. Verwarm de oven voor op 150 graden. Beboter een terrine met een inhoud van 1 liter, bedek de bodem met de prei. Laat een deel van de prei aan beide zijden overhangen. Stort de witte vismousse (zonder kervel en dille) in de terrine. Leg de rivierkreeftjes er in de lengterichting in, stort daar de vismousse met kruiden op. Druk goed aan. Dek de terrine af met de overhangende preibladeren en daarna met bakpapier. Zet de vorm in een vuurvaste bak of schaal met kokend water in de oven. Laat de terrine au bain marie in een uur gaar worden. Laat de terrine afkoelen en snijd in plakken. Laat voor de saffraansaus de wijn samen met de lente uitjes tot een bodempje inkoken. Verwijder de lente uitjes en voeg een zakje saffraan en de resterende room toe. Laat wederom iets inkoken, tot ongeveer tweederde van het volume. Breng op smaak met zout en peper. Laat de saus afkoelen, serveer de saus bij de plakken visterrine. Serveren: Leg op elk bord een plak van de visterrine en nappeer met de saus.

HOOFDGERECHT Gevulde lende rollade met rauwe ham en paddenstoelen, een gratin van aardappelen en spinazie met een wortelsalade

Gevulde lende rollade met rauwe ham en paddenstoelen

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
runderlende van 1 kg	1	dik stuk
gedroogd eekhoorntjesbrood	15	g
zachte boter	50	g
gemengde paddenstoelen, fijngehakt	250	g
sap en rasp van 1 citroen	1	
platte peterselie, fijngehakt	3	el
verse tijmblaadjes	0.5	eetlepel
rauwe ham	100	g
rolladetouw		
volle rode wijn	2	dl

Leg het lendestuk op een plank met de korte kant naar voren. Snijd het vlees in de lengte op tweederde van de hoogte in tot op twee cm van de rand. Neem hiervoor een groot mes. Klap het vlees open en snijd het vlees nu vanaf de andere kant op een derde van de hoogte in en klap dit stuk ook open. Er ligt nu een lange lap vlees op de plank. Laat het vlees op kamertemperatuur komen. Week het eekhoorntjesbrood 15 minuten in 200 ml kokend water. Neem de paddenstoelen uit het vocht en hak ze fijn. Bewaar het paddenstoelenvocht voor de saus. Verhit één eetlepel boter in een koekenpan en bak alle gemengde paddenstoelen op hoog vuur bruin en gaar. Sprenkel er één eetlepel citroensap over en laat al het vocht verdampen. Schep de citroenrasp, peterselie en tijm er door. Breng de paddenstoelen op smaak met zout en peper. Leg de plakjes ham op het vlees en verdeel de paddenstoelen erover. Rol het vlees weer stevig op en bind het elke twee cm op met rolladetouw. Wrijf de buitenkant van de rollade in met zout, peper, citroensap en de rest van de boter. Leg de rollade in een passende braadslede. Schuif de braadslede in de oven en steek de vleesthermometer erin. Schakel de oven in op 150 °C en laat het vlees in ongeveer 40 minuten op een kerntemperatuur van 54 °C komen. Ideale kerntemperatuur is 54°C, de rollade is dan mooi rosé! Schakel de oven daarna op 225 °C en laat het vlees nog 15-20 minuten mooi bruin worden. Laat het vlees op een plank onder aluminiumfolie even rusten. Blus het braadvocht af met rode wijn en het paddenstoelenvocht en laat dit op hoog vuur inkoken tot een lekkere jus.

Aardappelgratin

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
spinazie la crème (diepvries)	1	pak à 600gr
ui	1	
ontbijtspek	65	gr.
boter		
knoflook	1	teen
tijm	1	theel
groot ei	1	
slagroom	175	ml
vastkokende aardappels	1	kg

Oven voorverwarmen op 200°C. Spinazie laten ontdooien en laten uitlekken. Ui pellen en snipperen. Spek in stukjes snijden. In pan 2 eetl. boter verhitten en hierin spek en ui 5 min. zachtjes bakken. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Van het vuur af de tijm en de spinazie erdoor mengen. Aardappels schillen en in dunne plakjes snijden. Ei loskloppen met zout en peper en de slagroom erdoor roeren. Ovenschaal invetten. 1/3 van de aardappelschijven over de bodem verdelen en hierop de helft van het spinaziemengsel leggen. Hierover de helft van het slagroommengsel schenken. Hierop weer 1/3 van de aardappels, de andere helft van de spinazie en vervolgens afdekken met het laatste deel van de aardappels. Rest van het roommengsel eroverheen gieten. Een paar klontjes boter erover verdelen. Afdekken met aluminiumfolie en in de oven ca.30 min. bakken. Aluminiumfolie verwijderen en in nog ca.30 min. gaar en bruin laten worden.

Gekookte wortelsalade

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
panklare, in plakjes gesneden worteltjes (of dunne winterpeen)	500	gram
uien (2 middelgrote)	150	gram
groene paprika	1	
(olijf) olie	2	el
tomatenpuree	1	blikje
suiker	50	gr.
worcestershire sauce	1	eetlepel
kookvocht	1	deciliter
balsamico azijn	3	el
maïzena	1	eetlepel
zout	1-2	theelepels
(zwarte) peper	1	afgestreken theelepel

Pel de uien en snipper ze. Doe de wortelplakjes in een kookpan met een bodempje water (circa 1 centimeter). Breng de wortelplakjes aan de kook en laat ze - met een deksel op de pan - circa 2 minuten koken. Voeg daarna de uiensnippers toe en kook die - samen met de wortelplakjes - tot ze glazig geworden zijn (dit duurt circa 3 minuten). De paprika schoonmaken (wassen, steel, zaden en zaadlijsten verwijderen) en in blokjes snijden. Als de uien glazig zijn: De paprikablokjes in de pan doen en de groenten nog circa 1/2 minuut flink laten koken (tot de paprika door en door heet is). Giet het kookvocht van de groenten af en vang het op (bijvoorbeeld in een kom of mok). Laat de groenten af koelen. Marinade: Pak een steelpan en doe daar de olijfolie, de tomatenpuree, de suiker en de Worcestershire sauce in. Meet 1 deciliter van het opgevangen kookvocht af (gooi wat overblijft weg / vul aan met water als er niet genoeg is) en giet het in de steelpan. Roer - in een kommetje - een papje van de (Balsamico) azijn en de maïzena en giet dat ook in de steelpan. Breng de marinade in de steelpan al roerend aan de kook en laat 'm al roerend even kort koken tot hij dik geworden is. Zet de hittebron uit, voeg zout en peper naar smaak toe en giet de hete marinade over de groenten. Schep om en laat de salade met een deksel op de pan afkoelen in een bak koud water. Roer de salade tijdens het afkoelen een paar keer om.

Vanille-kwarksoufflé

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
eidooier	7.5	
kwark	375	gram
vanillestokjes	5	
citroen	2.5	
eiwitten	12.5	
kristalsuiker	125	gram
boter	50	gram
poedersuiker		
mango's	2	
slagroom	5	dl
suiker	30	gram
extra: soufflébakjes		

Allereerst de soufflébakjes met boter invetten en vervolgens met poedersuiker bestrooien. Klop de overvloedige suiker uit het bakje. Rasp de citroenen. Meng de kwark met de eidooiers, het merg van de vanillestokjes en de citroenrasp. Bewaar de vanillestokjes voor de bordgarnering. Klop deze massa vervolgens met de garde tot deze mooi glad en stevig is. Klop vervolgens het eiwit met de suiker tot een stevig schuim (zorg ervoor dat de te gebruiken materialen hiervoor vetvrij zijn!). Spatel de beide mengsels door elkaar en vul de soufflébakjes voor 4/5. Zet de bakjes in een waterbad in een oven van 180 graden Celsius en bak de soufflés in ongeveer 25 minuten gaar. Schil de mango's en snij ze in mooie partjes. Klop de slagroom lobbige met wat suiker naar smaak. Serveren: De soufflé zo snel mogelijk opdienen. Zet de soufflébakjes op een bord en bestrooi ze met poedersuiker. Zet op een bord een soufflé gaarneer het bord met wat partjes perzik. Maak het af met wat slagroomcanelles en een vanillestokje.