

# 2017 juni

CCN Limburg · Zomer

---

**SOEP** Groene lentesoep

---

## Groene lentesoep

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
lenteuitjes	6	
knoflook	2	tenen
olijfolie	2	el
groentefond	750	ml
diepvriesdoperwten	375	gr.
spinazie	250	gr.
koriander	0.5	bosje
crème fraîche	250	gr.
peper		
zout		

Bak de kleingesneden lenteui ca. 2 min. in een beetje olijfolie. Voeg de fond, doperwten en de spinazie toe en laat ca. 5 min. trekken. Voeg de koriander toe en breng op smaak met peper en zout. Blender de soep en passeer door een bolzeef. Laat afkoelen. Serveer de soep, warm of koud, in een klein diep bord (of koffiekopje) met een lepel crème fraîche er op.

**Gebakken grote garnaal met paprikagelei**

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
honing	2.5	el
witte wijnazijn	50	ml
groene paprika	1	
gele paprika	0.5	
rood spaans pepertje	0.5	
peper		
zout		
olijfolie	2	el
knoflook fijngesnipperd	1.5	teen
fijngesneden sjalot	1	el
rood spaans pepertje fijngehakt en zaadlijsten verwijderd	0.5	
grote garnalen	10	
bloem	35	gr.
zonnebloemolie		

Verwarm de honing met de azijn en laat dit op een matige warmtebron ca. 5 min. inkoken tot een kleverige siroop. Ontdoe het pepertje van de zaadlijsten en zaadjes en hak het fijn. Snijd de schoongemaakte paprika's in kleine blokjes. Roer de paprikablokjes en wat van het pepertje door de siroop en verwarm ca. 4 min. Breng op smaak met zout. Meng alle ingrediënten door elkaar en roer goed door. Pel indien nodig de garnalen en verwijder het darmkanaal, maar laat het staartje zitten. Kruid de bloem met peper en zout. Haal de garnalen door de bloem, maar houd het staartje schoon. Verhit een laagje zonnebloemolie van ong. 3 cm. in een grote koekenpan en frituur hierin de garnalen. Doe de garnalen in een groot kom en schep er voorzichtig een beetje dressing doorheen. Presentatie: Maak op een klein bordje een mooi rondje paprikagelei en leg er een garnaal bovenop. Druppel er nog een beetje dressing omheen.

**Op de huid gebakken kabeljauw**

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
rode paprika's	2	
olijfolie	2	el
peper		
zout		
kabeljauwhaas met huid à ca. 30 gr	10	stukjes
roomboter		
grove belgische spinazie (alleen het blad)	500	gr.
knoflook	1	teen
balsamico azijn	4	el

Rooster de paprika's boven een vlam. Laat ze in een plastic zak afkoelen. Verwijder de steel, het vel en de zaadlijsten en snijd ze dan in ieder 5 stukken. Bak ze in wat olijfolie in een hete pan en leg ze voorzichtig apart zodat ze heel blijven. Verhit in een koekenpan de boter en de olijfolie. Bak hierin de kabeljauw op de huidkant krokant en draai pas om in de laatste fase na ongeveer 7 min. Leg de vis warm en afgedekt even te rusten. Verhit wat olijfolie in een wijde pan. Plet de knoflookteen en laat even bakken zonder te kleuren. Voeg de spinazie toe en bak in een paar minuten gaar. Laat uitlekken in een bolzeef, verwijder de knoflook en verdeel in 10 porties. Meng de balsamico azijn met de olijfolie en wat peper en zout en verwarm dit even, maar niet te heet. Klop het op met de staafmixer om het schuimig te maken. Presentatie: Verdeel de porties spinazie over de warme borden. Leg er een stuk paprika op en daar bovenop een stukje vis. Druppel er wat saus omheen.

**Kip in het pannetje**

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
kipdrumsticks	10	
vleestomaten	3	
olijfolie	3	el
mager ontbijtspek	100	gr.
knoflook gesnipperd	2	tenen
sjalotjes gepeld en in vieren gesneden	5	
tijm gehakt	1	el
zwarte olijven zonder pit	100	gr.
kippenbouillon	250	ml
slagroom	250	ml
zout		
peper		
dunne lintpasta groen en wit	250	gr.

Kruis de tomaten in, leg ze even in kokend water, ontvel ze en snijd ze in blokjes. Bestrooi de drumsticks met peper en zout. Verhit de olijfolie en bak hierin de kip in 5 min. goudbruin. Schep ze uit de pan en houd ze warm. Snipper het ontbijtspek en bak het met de knoflook en de sjalotjes 8 min. zachtjes in het bakvet. Voeg de kip, tijm, olijven en bouillon toe. Stoof 30min. Giet de slagroom erbij en stoof nog 10 min. en breng op smaak met zout en peper. Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing op het pak. Presentatie: Schep wat pasta in een warm kommetje of op een klein bord. Leg er een drumstick naast en schep er wat saus over.

**Varkenshaas met bloemkool en cantharellen**

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
bloemkool	1	
halfvolle melk	500	ml
nootmuskaat		
peper		
zout		
slagroom	200	ml
peterselie fijngesnipperd	0.5	bos
portobello's gesnipperd	4	
sjalotjes gesnipperd	4	
vleesfond	600	ml
roomboter	50	gr.
varkenshaas	800	gr.
kleine broccoliroosjes	250	gr.
cantharellen	400	gr.
kleine spinazieblaadjes	30	
paarse basilicum		

Maak de bloemkool schoon en verdeel in roosjes. Kook de bloemkoolroosjes gaar in de melk met wat zout. Giet de melk af. Pureer de bloemkool met de staafmixer, meng de fijngesnipperde peterselie en zoveel slagroom erdoor dat een mooie stevige bloemkoolcrème ontstaat en breng deze op smaak met peper, zout en nootmuskaat. Zet weg tot gebruik. Fruit de sjalotjes in de boter, voeg de gesnipperde portobello's toe en laat even meebakken. Voeg de fond toe en laat tot de helft inkoken. Zeef de saus. Proef de saus en breng indien nodig op smaak. Bind de saus als hij te dun is vlak voor het uitserveren. Bak de varkenshaas rondom bruin in de hete roomboter en laat tot rosé nagaren in de oven. De kerntemperatuur moet dan 68°C zijn. Dompel de broccoliroosjes kort in gezouten kokend water. Bak de cantharellen gaar in de roomboter en breng op smaak met zout en peper. Verwarm vlak voor het uitserveren de bloemkoolcrème en de saus voorzichtig op. Presentatie: Maak uit het midden van een warm bord een spiegel van de bloemkoolcrème en verdeel hierover de broccoliroosjes en de cantharellen. Snijd de varkenshaas in plakjes en leg er 2 of 3 naast de groenten. Nappeer wat saus over het vlees. Versier met spinazieblaadjes en de paarse basilicum.

## Walnoten met blauwe kaas

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
gepelde halve walnoten	40	
gorgonzola	200	gr.
mascarpone	75	gr.
suiker	3	el
chilipoeder	1	theel
waterkers	0.5	bosje

Meng de mascarpone door de gorgonzola en laat even goed opstijven in de vriezer. Vorm er daarna 20 kleine balletjes van en bewaar ze koud. Rooster de noten met de suiker en de chilipoeder tot ze lekker krokant zijn en laat ze afkoelen. Plak 2 halve noten tegen elk balletje. Presentatie: Serveer op een klein bordje twee balletjes p.p. en garneer met een takje waterkers.

## Chocolade-ijs met tijm

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
tijm	10	takjes
water	225	ml
suiker	325	gr.
eidooiers	9	
extra suiker		
pure chocolade	225	gr.
slagroom	300	ml

Breng het water met de 325 gr. suiker aan de kook en voeg de takjes tijm toe. Laat ca. 20 min. trekken (niet koken !!!). Haal de takjes uit de siroop en bestrooi ze met wat extra suiker. Klop de eidooiers au bain marie luchtig, maar let op dat het niet te heet wordt anders heb je een omelet. Klop er daarna de warme siroop in een straaltje doorheen en klop tot de massa egaal is. Haal van het vuur en plaats op een bak met koud water met ijsklontjes. Blijf kloppen tot het mengsel koud is en er een luchtige massa ontstaat. Verwarm de slagroom en smelt de chocolade erin. Meng de eiermassa door de chocoladeroom. Vul er 10 kopjes of kleine bakjes mee en zet ca. 1 uur in de vriezer. Presentatie: Serveer de kopjes ijskoud op een klein bordje en leg er een takje gesuikerde tijm op.