

2019 november

CCN Limburg · Herfst

VOORGERECHT Spicy tuna maki

Sushi met pittige tonijn en komkommer

| Ingredient | Hoeveelheid | Eenheid |
|----------------------|-------------|------------|
| tonijn | 300 | gram |
| sriracha saus | 2 | theelepels |
| komkommer | 1 | |
| zwarte sesam zaadjes | | |
| norivellen | 4 | |

Snijd de tonijn in kleine blokjes en meng met de sriracha saus. Schil de komkommer en snij in lange stroken (net zolang als het norivel). Leg een stuk huishoudfolie op het bamboe matje. Leg hierop een norivel met de glimmende kant naar beneden. Leg hierop de rijst. Zorg dat je het vel met de sushirijst goed bedekt. Let op dat je wel een ruimte van ongeveer 1 cm vrij laat, deze heb je nodig om de rol weer dicht te maken. Strooi wat sesamzaadjes over de rijst. Leg de tonijn aan de onderkant op de plak rijst in een lange horizontale rij. Leg de komkommer linten over de tonijn. Begin voorzichtig op te rollen. Je gebruikt de bamboe mat om te rollen zodat je hem strak vast kan houden en stevig aan kan duwen tijdens het rollen. Door het vocht in de rijst blijft de nori goed aan elkaar plakken en gaat de rol niet meer open. Snijd daarna met een scherp mes de rollen in plakken.

VOORGERECHT Sushi cube met zalmeitjes en wakama

Ikura sushi

| Ingredient | Hoeveelheid | Eenheid |
|------------------------|-------------|---------|
| zalmeitjes van 50 gram | 1 | potje |
| zeewiersalade (wakame) | 125 | gram |
| norivellen | 3 | |
| wasabimayonaise | | |

Maak met de rice cube vierkantjes van de sushirijst. Maak reepjes van de norivellen op $\frac{3}{4}$ van de hoogte van de vierkantjes. Bestrijk de stroken nori licht met de Wasabimayonaise. Leg op iedere strook een vierkantje rijst en rol het op. Leg boven op ieder vierkantje een theelepeltje zalmeitjes en een paar reepjes wakame.

California sushi

| Ingredient | Hoeveelheid | Eenheid |
|------------------------------|-------------|---------|
| krabsticks | 8 | |
| avocado's | 2 | |
| komkommer | 1 | |
| witte en zwarte sesamzaadjes | | |
| norivellen | 3 | |
| wasabimayonaise | 3 | el |

Was de komkommer en snijd deze in de lengte doormidden. Verwijder de zaadlijst met een theelepel en snijd de komkommer in de lengte in reepjes van ongeveer 5 cm lang en 1 cm breed. Snijd de krabsticks in de lengte doormidden. Schil een avocado en snij hem in even dikke repen als de komkommer. Knip het norivel op 1/3 van de breedte doormidden. Leg het bamboematje plat op tafel met daarop 2/3 van het norivel en leg daar sushirijst op. Strooi wat geroosterd sesamzaad over de sushirijst. Bedek de sushirijst met plasticfolie. Draai nu het geheel van het norivel, de met sesamzaad bestrooide sushirijst en het plasticfolie in één keer om en leg het op het bamboematje. Nu ligt de nori bovenop. Vouw de bovenkant van de rand van het norivel 1 cm naar binnen. Breng in het midden van het norivel een streepje mayonaise aan. Leg hierop een reepje komkommer, 2 reepjes avocado en 2 in reepjes gesneden krabstickhelften. Vouw het bamboematje met de plasticfolie om en knijp goed dicht. Rol de sushi verder op tot aan het einde van het bamboematje. Vergeet niet tijdens het rollen de plasticfolie steeds een klein stukje weg te trekken. Verwijder het bamboematje en de plasticfolie en snijd de rol in 8 gelijke stukken.

Poké bowl/sushi salade

| Ingrediënt | Hoeveelheid | Eenheid |
|-------------------------|-------------|---------|
| gekookte sushi rijst | 500 | gram |
| sushi azijn | | |
| suiker | | |
| zout | | |
| sojasaus | | |
| rauwe zalm | 500 | gram |
| avocado's | 3 | |
| citroensap | | |
| bosuitjes | | |
| komkommers | 2 | |
| worteltjes | 3 | |
| tuinboontjes, hak | 1 | pot |
| romana sla (little gem) | 1 | mini |
| zwart sesamzaad | | |
| wasibimayonaise | | |
| japanse sojasaus | 2 | el |

Meng de ingrediënten voor de dressing. Snijd de zalm in dunne pakjes en zet tot de bordopmaak terug in de koeling. Avocado's: pit eruit, in repen snijden, repen halveren. Meng met citroensap en beetje zout (tegen verkleuren). Snijd de bosuitjes schuin in stukjes van 1cm. Snijd de komkommer in de lengte middendoor en haal de pitten eruit. Snijd plakjes. Worteltjes in julienne snijden. De tuinboontjes dubbeldoppen. Sla in dunne reepjes snijden. Alles in een kom. mengen met de dressing en wegzetten tot gebruik. Rooster het sesamzaad. Bordopmaak: Verdeel de rijst over de 16 borden (uitspreiden). Verdeel de groentes. Daarna de avocado en de zalmplakjes, tot slot wat sesamzaad erover strooien. Erover een paar sliertjes wasibimayo

Romig garnalensoepje

| Ingrediënt | Hoeveelheid | Eenheid |
|---------------------|-------------|---------------------|
| leeuwenkopjes | | kopjes van 75-80 ml |
| tomaten | 750 | g |
| boter | 25 | g |
| chili | 1/2 | theelepel |
| cognac | 2 | el |
| visfond | 500 | ml |
| witte wijn | 1 | dl |
| dragon | 1 | theelepel |
| room | 2 | dl |
| roze garnalen | 200 | gram |
| zout en peper | | |
| bieslook | 1 | bosje |
| stokbroodjes, boter | 2 | |

(Tomaten ontvellen, in vieren snijden pitjes verwijderen. Tomaten in stukjes snijden) Veel makkelijker: tomaten in 4-en snijden, in pan doen even laten koken en dan alles door een zeef roeren (met een soeplepel), puree terug in de pan. In pan boter verhitten, tomatenpuree, chilipoeder en cognac afgedekt circa 2 minuten smoren. Fond, wijn en dragon toevoegen en afgedekt 3 min zachtjes laten koken. Met staafmixer tot gladde soep pureren. Room door soep roeren. 16 garnalen apart houden, deze op een stokje rijgen. Soep aan de kook brengen, rest van de garnalen klein snijden, toevoegen en dan nog de soep pureren. Circa 2 minuten zachtjes mee verwarmen. Op smaak brengen met peper/zout. Uitserveren. Stokbrood in schuine stukken snijden, serveren met boter erbij. Soep in verwarmde leeuwenkopjes scheppen. Bieslooksprietjes erin rechtop zetten. Garnalen op stokjes over het kopje leggen

Kabeljauw in rauwe ham

| Ingrediënt | Hoeveelheid | Eenheid |
|--|-------------|----------|
| knolselderij (geschild) | 3 | |
| boter | 100 | g |
| citroen (geperst) | 2 | |
| appelstroop | 2 | eetlepel |
| tijmblaadjes | 1 | eetlepel |
| kabeljauwfilet | 1500 | gram |
| mediterrane ham | 32 | plakjes |
| olijfolie | | |
| boter voor het invetten | 50 | g |
| vanillestokjes (het merg eruit geschraapt) | 2 | |
| noily prat | 1 | eetlepel |
| visfond (pot a 380 ml) | 200 | ml |
| room | | scheutje |
| pea cress | 2 | bakjes |

Snijdt uit het midden van de knolselderij 16 plakken van 1 cm dik. Snijdt de rest in blokjes. Stoof de plakken met 1 el boter, 1 el citroensap, water totdat ze net onderstaan, en zout in 6 (?) minuten bijna gaar. Laat het vocht verdampen. Stoof de blokjes knolselderij in een andere pan met de rest van de boter, 1 el citroensap en 2 el water 4-6 minuten. Schep de appelstroop en tijm erdoor en verwarm de selderijblokjes nog 3-4 minuten tot ze een glanzend laagje hebben. Halveer de visfilets. Snijdt stukken van ongeveer 50 gram. Wrijf ze in met citroensap en (versgemalen) zwarte peper en wikkel elk stuk stevig in de ham. Leg de rolletjes in een beboterde ovenschaal, giet een beetje olijfolie over de rolletjes en bak ze in ca. 15 minuten in de oven op 180°. Roer het vanillemerg met 1 el citroensap, de visfond en de Noily Prat door het bakvet en laat het geheel even inkoken tot een volle jus. Breng op smaak met zout en peper en scheutje room. Rooster de gare knolselderijplakken in een hete grillpan snel bruin. Bordopmaak: leg de plakken op de warme borden, een bergje selderijblokjes erover, daarop de 2 stukjes vis. Druppel de saus erover. Garneren met een paar blaadjes cress

Hertenrugfilet met rodeport-saus met bramen

| Ingrediënt | Hoeveelheid | Eenheid |
|------------------------------|-------------|---------|
| hertenrugfilet | 1500 | gram |
| peper | | |
| zout | | |
| boter | | |
| boter/olijfolie om te braden | | |
| aardappelen | 750 | gram |
| pastinaak | 750 | gram |
| room/boter/zout/peper | | |
| sputzak | | |
| mix van kleine bietjes | 600 | gram |
| druivenpitolie | | |
| balsamico | | |
| kleine spruitjes | 500 | gram |
| gemengde paddenstoelen | 250 | gram |
| port | 500 | ml |
| steranijs | | |
| sjalotjes | 3 | |
| wildfond | 200 | ml |
| laurier | | |
| klontjes koude boter | | |
| bloedzuring | | |
| rode biet (geschild) | 100 | gram |

Schaaf 100 gram geschilde rode biet in flinterdunne plakjes. Droog deze plakjes circa 10 uur op vetvrij papier of een siliconen matje in een oven van 40°C. Extra pittig worden de chips door ze na het drogen te bestrooien met wat witte of zwarte peper. Vooraf te doen: 1. Ontvries het vlees, bestrooi het met zout en peper. Sousvide garen: 25 minuten bij 53°C, in waterbad in de oven. Daarna koud spoelen (in folie laten) en in de koeling leggen. 2. Maak puree van pastinaak en aardappelen. Zoveel room, boter, zout en peper als nodig om een smeuïge puree te maken. Bewaar in spuitzak. 3. Kook de bietjes, ca 20 minuten. Af laten koelen en met je handen het velletje er af wrijven. Afhankelijk van de grootte in 4 of 6 parten snijden. 4. Blancheer de spruitjes. 5. Paddenstoelen in mooie plakjes snijden. 6. Maak klontjes boter en zet in de koeling. 7. Saus: Port, wildbouillon met sjalotjes, balsamico, steranijs, laurier, inkoken tot de helft. Afronding gerecht 's avonds: 1. Het vlees 30 minuten voor het verder bewerken uit de koelkast halen. 1. Kook de mini bietjes iets op met balsamico, een klontje boter, zout en een beetje water. 2. Verwarm de puree in de spuitzak in de magnetron. 3. Verhit boter in een pan en bak hierin de hertenrugfilet rondom bruin en haal het vlees uit de pan, dek af met alufolie en laat rusten. 4. Bak in dezelfde pan kort de paddenstoelen en breng op smaak met peper. 5. Maak de saus af in de braadpan van het vlees, roer er voorzichtig de bramen door. Indien nodig klontjes koude boter er nog doorheen roeren. 6. Stoof ondertussen spruitjes in de roomboter. 7. Snijd de herten rug in 42 medaillons van ongeveer 2 cm. 8. Voeg het uitgelopen vocht toe aan de saus. Presentatie: alles onderdelen in één lijn op een langwerpige bord. Eerst

een beetje saus op het bord, daarop het vlees. Chips rechtop in de puree steken. Cress tussen de onderdelen en ernaast. Nog wat saus er omheen druppelen en op elke bord naast de rij een paar bramen. Extra puree in een schaal op de tafel.

DESSERT Warme vruchten met roomijs

Warme vruchten met roomijs

| Ingrediënt | Hoeveelheid | Eenheid |
|----------------|-------------|---------|
| roomijs | 1 | 1/5 l |
| sinaasappels | 5 | |
| appels | 5 | |
| peren | 5 | |
| ananas | 1 | |
| meloen | 1 | |
| kiwi's | 5 | |
| mango's | 2 | |
| frambozen | 2 | bakjes |
| aardbeien | 2 | bakjes |
| boter | 150 | gr. |
| suiker | 200 | gr. |
| vanillestokjes | 3 | |
| honing | 300 | gr. |
| witte wijn | 6 | dl |

Schil de sinaasappels en snijd de partjes eruit. Maak de ananas schoon en snijd in stukjes van ca. 3 cm. Schil de appels en peren, verwijder het klokhuis en snijd in stukjes. Meng met wat citroensap tegen verkleuren. Maak de meloen, mango's en kiwi's schoon en snijd in blokjes van ca. 3 cm. Snijd de vanillestokjes in de lengte open. Smelt de boter in een royale ovenvaste pan. Voeg de suiker en de vanillestokjes toe. Laat de suiker licht karamelliseren. 's avonds: Verwarm de oven op 175°. Verwarm opnieuw de pan. Voeg dan eerst de appels toe, daarna de peren en bak ze even op zacht vuur. Voeg de honing toe en vervolgens de ananas, meloen, kiwi, en mango. Laat het geheel even bakken en zet vervolgens de pan 3 minuten in de oven. Haal uit de oven en blus af met de wijn. Maak de aardbeien schoon en voeg de aardbeien en de frambozen bij het warme fruitmengsel. Roer heel voorzichtig even om. De vruchten mogen niet kapot gaan. Serveer direct.

Voor de rijst (tevens voor sushisalade)

| Ingrediënt | Hoeveelheid | Eenheid |
|-------------|-------------|------------|
| sushi rijst | 1 | kilo |
| koud water | 1,5 | liter |
| rijstazijn | 12 | el |
| suiker | 8 | theelepels |
| zout | 4 | theelepels |

Verdeel de rijst en de overige ingrediënten in twee porties. Doe de rijst in een vergiet en was deze zolang dat het water niet meer troebel is. Laat de rijst na het wassen 10 minuten uitlekken. Doe de rijst in een pan met dikke bodem en voeg 750 ml water toe. Doe het deksel op de pan, breng de sushirijst aan de kook en laat het 2 minuten koken. Zet vervolgens het vuur laag en laat de rijst nog ongeveer 15 minuten doorkoken op laag vuur met het deksel op de pan. Laat hierna de rijst nog 15 minuten met de deksel op de pan staan. Wikkel hiervoor een theedoek om de deksel zodat de condens niet op de rijst drupt. De rijst moet kleverig en klonterig zijn. (KIJK VOOR DE BEREIDING VAN DE RIJST OOK ALTIJD OP DE VERPKAKKING DE BEREIDING KAN PER SOORT VERSCHILLEN). Maak in de tussentijd de sushi-azijn. Verwarm de rijstazijn samen met de suiker en het zout en roer totdat de suiker en het zout zijn opgelost. Laat op kamertemperatuur komen. Sprengel het mengsel over de rijst terwijl je de rijst omscheept. Doe de rijst daarna in de houten schaal en giet hier ook het afgekoelde azijn mengsel overheen en meng het goed zonder je de rijst kapot roert. Laat de rijst nu afkoelen en bedek de sushirijst met een theedoek totdat je de sushi verder gaat maken.