

2025 oktober

CCN Limburg · Herfst

VISGERECHT Gesmoorde pastinaak met paling

Gesmoorde pastinaak met paling

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
pastinaken	6	kleine
olijfolie		
erwten diepvries	400	gr.
room	4	dl
zout		
peper		
kerstomaatjes	250	gr.
oregano		
gerookte palingfilets	400	gr.
chilicress		

Pastinaken: 1. Schil de pastinaken. 2. Snijd een julienne van 1 pastinaak. 3. Snijd de rest van de pastinaken doormidden en hol deze uit met een parisiennelepel. Bewaar de pastinaakharten. 4. Maak met een dunschiller de bolle kant van de pastinaken vlak. 5. Kruid de plakjes die je overhoud met peper en zout en bak deze krokant in een pan met een beetje olie. 6. Bak de pastinaak helften, in een koekenpan, met een beetje olijfolie beetgaar. Erwtenpuree: 7. Doe de erwten en de room in een pan en laat dit inkoken tot een puree. 8. Gebruik een staafmixer om de erwtenpuree zo fijn mogelijk te maken. 9. Maak de puree op smaak met peper en zout. 10. Doe in een spuitzak. Pastinaakpuree: 11. Doe de pastinaakharten, pastinaak julienne en de room in een pan en laat dit inkoken tot een puree. 12. Gebruik een staafmixer om de pastinaakpuree zo fijn mogelijk te maken. 13. Maak de puree op smaak met peper en zout. 14. Doe in een spuitzak. Kerstomaatjes: 15. Halveer de kerstomaatjes, kruid met peper, zout en oregano, besprenkel met olijfolie. Paling: 16. Snijd de palingfilet in mooie grote ruiten. PRESENTEREN: 17. Verwarm de borden. 18. Grill de tomaatjes ZEER kort. 19. Verwarm de spuitzakken met de puree in een pan met water. 20. Verwarm de pastinaak helften in een grillpan. 21. Spuit een klein beetje pastinaak puree in het midden van het bord en plak er de gegrilde pastinaak op. 22. Werk het holle gedeelte af met beide purees, de stukjes paling, de gehalveerde tomaatjes, de krokante plakjes pastinaak, de chilicress en de platte peterselie.

Vegetarisch rijstloempias

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
gezouten pinda's	150	gr.
ui	2.5	kleine rode
koriander	1	bosje
thaise zoete chilisaus	125	ml
limoen	1.5	
mihoen	50	gr.
peen julienne (zakje)	250	gr.
sushi soy sauce	2.5	el
sugarsnaps	250	gr.
verse munt	2	bosjes
rijstvellen	20	

Saus: 1. Hak de pinda's fijn. 2. Snipper de ui zeer fijn. 3. Snijd de koriander fijn (2 blaadjes p.p. apart houden voor de garnering). 4. Pers de limoen uit. 5. Meng in een kom de: a. pinda's, b. ui, c. chilisaus, d. koriander naar smaak, e. limoen naar smaak. Loempias voorbereiding: 6. Hak de pinda's grof. 7. Snijd de koriander grof. 8. Bereid de mihoen volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met zout. Spoel koud en doe in een kom. 9. Doe peen in een kom en meng de sojasaus erdoor. 10. Snij de munt fijn (bewaar 1 blaadje p.p. voor de garnering). 11. Kook de sugarsnaps 1 min giet af en spoel koud. 12. Snijd de sugarsnaps in de lengte in reepjes. 13. Vul een schaal of diep bord tot halverwege met lauwwarm water. Loempias vullen: 14. Zie filmpje. 15. Maak een theedoek nat en leg deze op een schaal die groot genoeg is zodat de loempia's naast elkaar passen en elkaar niet kunnen aanraken. Dit om aan elkaar te voorkomen. 16. Zo maak je de loempia: a. Sop een rijstvel 1 keer in het water, b. Leg het rijstvel op een schone natte plank of een nat sushi-matje, c. Leg in het midden van elk vel: i. een beetje van de munt, ii. een beetje van de koriander, iii. peen, iv. mihoen, v. Sugarsnapreepjes, vi. gehakte pinda's, d. Zorg dat de vulling de vorm van een worstje van 7 x 2 cm heeft. Vouw het rijstvel over de vulling, vouw de zijanten naar binnen en rol op. PRESENTEREN: 17. Snijd de helft van de loempia's schuin doormidden. 18. Leg de loempia's op een bord. 19. Verdeel de saus over kleine kommetjes. Plaats op elk bord 1 kommetje. 20. Leg er 2 blaadjes koriander, 1 blaadje munt met 3 halve pinda's bij.

Tom kha kai

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
soepkip	1	
kaffir (limoenblaadjes)	6	
verse laoswortel	100	gr.
sereh stengels	3	
sjalotten	2	
kokosmelk (in blik)	400	ml
vissaus	1.5	el
kokosbloemsuiker	2	tl
verse rode pepers	1	
oesterzwammen	150	gr.
verse koriander	7.5	gr.
limoenen	2	

Bouillon: 1. Maak kippenbouillon van een soepkip +/- 1,5 uur kooktijd. 2. Haal het vlees van de botten en zet kipstukjes apart voor de doorgifte. Tom kha kai: 3. Breng een pan met de 500 ml bouillon met limoenblaadjes aan de kook. 4. Verwijder ondertussen de eventuele donkere en harde stukken van de laos en snijd de wortel in plakken van ca. een ½ cm. Je hebt hier een scherp mes voor nodig. Verwijder de harde onderkant en de buitenste blaadjes van de stengels citroengras en snijd in stukken van 4 cm dik. Snijd de sjalot in parten en halveer de parten in de breedte. Voeg de laos, het citroengras en de sjalot toe aan de kippensoep en laat alles met de deksel schuin op de pan 20 min. op laag vuur koken. 5. Zeef de soep en verwijder de laos, de citroengras stengels en de limoenblaadjes. De sjalot mag terug in de soep. 6. Voeg de kokosmelk, vissaus en suiker toe aan de soep. Verwijder de steelaanzet van de peper en snijd het vrucht vlees in schuine dunne ringen, verwijder het zaad van de peper en voeg toe aan de soep. PRESENTEREN: 7. Scheur de oesterzwammen in stukken. Voeg toe aan de soep en verwarm nog 5 minuten op laag vuur mee. Snijd ondertussen de koriander heel grof, zodat de blaadjes mooi intact blijven. 8. Verwarm de kipstukjes in een beetje soep. 9. Pers de limoenen uit en breng de soep op smaak met limoensap en eventueel extra vissaus. 10. Verdeel de kip en de soep over kommen en bestrooi met de koriander. Serveer de rest van de limoen in parten ernaast.

Tikka masala

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
koriander (blad en steel)	30	gram
knoflook	10	tenen
rode peper	3.5	
gember	2	duimen
gedroogde kokos	4	el
tomatenpuree	140	gr.
olie	6	el
gerookt paprikapoeder	1	tl
garam masala	3	el
suiker	4	tl
zwarte peper	4	tl
korianderzaad, geroosterd	4	tl
kurkuma	4	tl
komijnzaad, geroosterd	2	tl
zout	2	tl
kipfilet	1.5	kg
uien	4	
tomatenblokjes	800	gr.
kokosmelk gotan	8	dl
zonnebloemolie	4	el
komkommer	2	
geschaafde amandelen	80	gr.
citroen	2	
griekse yoghurt	400	gr.
gele rijst	500	gr.
korianderblad	4	handjes

Currypasta: 1. Doe alle ingrediënten in een maatbeker en pureer met een staafmixer. Kip: 2. Snijd de kipfilet in hapklare brokken. 3. Snijd de uien in dunne halve ringen. 4. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd in dunne plakjes. 5. Schil de gember en snijd in dunne plakjes. 6. Verhit de olie in een grote braadpan. Bak uien, peper en gember een minuut of 10 op niet te hoog vuur. De ui moet zacht zijn, zonder bruine randjes. 7. Voeg de currypasta en de kip toe. Zorg ervoor dat alle stukjes kip met de currypasta in aanraking komen. Voeg tomaten en kokosmelk toe. 8. Breng het geheel aan de kook. Voeg op dat moment de gedroogde kokos toe. 9. Zet het vuur laag en laat 15 minuten pruttelen met het deksel op de pan. 10. Verwijder het deksel en laat de curry nog 5 minuten pruttelen. 11. Roer regelmatig. Controleer of het vlees mals en gaar is. Voeg eventueel nog wat zout en zwarte peper toe. PRESENTEREN: 12. Kook de rijst met een beetje zout (zie verpakking). 13. Rooster de amandelen. 14. Snijd de komkommer in schuine plakken van 1 cm. 15. Snijd de citroenen in partjes en verwijderde pitten. 16. Verwarm de borden. 17. Maak een ring van rijst (tip: de kookring invetten met een

beetje olie). 18. Drapeer de curry om de rijst. 19. Werk af met de geschaafde amandelen, korianderblad, citroen partjes, komkommer plakken, 2 of 3 quenelles yoghurt.

DESSERT Zoet-hartige kwark met kersen

Zoet-hartige kwark met kersen

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
feta	170	gr.
volle verse roomkaas (monchou)	500	gr.
fijne suiker	70	gr.
citroen rasp	2	tl
slagroom	220	ml
olijfolie	3	el
blanke hazelnoten	170	gr.
boter uit de koelkast	50	gr.
amandelmeel	135	gr.
zwart of witte sesamzaad	2	tl
zout	0.2	tl
ontpitte diepvries kersen	1	kg
anijssterren	7	
sinaasappel	1	
munt		

Kwark: 1. Breek de feta in een grote kom met een spatel in kleine stukjes en roer zo glad mogelijk. 2. Voeg toe: a. verse roomkaas, b. suiker, c. citroenrasp. 3. Roer met een garde alles door elkaar. 4. Giet de room erbij. 5. Roer rustig tot het kwarkmengsel zo dik is dat het in model blijft. 6. Doe het kwarkmengsel in een spuitzak met spuitmond. 7. Laat het tot gebruik in de koelkast opstijven. Crumble: 8. Verhit de oven op 180 C. 9. Hak de hazelnoten grof. 10. Verdeel de boter in blokjes van 2 cm. 11. Doe in een kom: a. grof gehakte hazelnoten, b. blokjes boter, c. amandelmeel, d. suiker. 12. Wrijf met de vingertoppen de boter door de overige ingrediënten tot het mengsel de consistentie van broodkruim heeft. Het amandelmeel moet helemaal opgenomen zijn in de kruimels. 13. Roer het sesamzaad en het zout erdoor. 14. Strijk het mengsel uit op een silcon matje op een bakplaat. 15. Bak de koek in 12 minuten goudbruin. Kersencompote: 16. Schaaf 4 smalle repen schil van de sinaasappel. 17. Doe in een pan: a. Kersen, b. Suiker, c. Steranijs, d. Sinaasappelschil. 18. Breng aan de kook en laat 10-15 minuten zachtjes pruttelen totdat de saus gebonden is. Hij zal bij het afkoelen dikker worden (eventueel binden met Maizena). 19. Verwijder de sinaasappelschil en de steranijs. PRESENTEREN: 20. Vul de glazen achtereenvolgens in laagjes met: a. Kwark, b. Crumble, c. Kersencompote, d. Crumble. 21. Als laatste besprenkelen met een beetje olijfolie. 22. Garneer met een takje munt.