

# 2014 juli

CCR Rijnmond · Zomer

---

**SOEP** Spinaziesoepje

---

## Spinaziesoepje

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
eieren	3	st
gemalen kokos	1.5	el
bladselderij	2	el
olijfolie	2	el
knoflook	2	teen
grote ui	1	st
groentebouillon (poeder)	800	ml
spinazie	600	g
kokosmelk	80	ml
zout en peper		

Eimengsel: Kook de eieren in 7 min hard. Laat ze onder koud water schrikken en pel ze. Hak de eieren fijn en meng de gemalen kokos en de fijngesneden bladselderij erdoor. Soep: Verhit in een (soep)pan de olijfolie. Bak het grof gehakte knoflook en de fijngesneden ui zachtjes in 5 min glazig. Schenk de bouillon erbij. Voeg de spinazie in kleine porties toe en laat het in de warme bouillon slinken. Neem de soep van het vuur en pureer hem met de staafmixer of in de keukenmachine. Breng de soep goed op smaak met zout en peper. Laat afkoelen tot kamertemperatuur. Serveren: Serveer de spinaziesoep in glazen. Schenk een wolkje van de kokosmelk op de soep en maak de soep af met een schep eimengsel op de soep.

## Heekfilets met groenten

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
verse doperwtten (na doppen ca 200 g)	600	g
verse tuinbonen (na doppen ca 200 g)	1000	g
groene asperges	200	g
peulen	140	g
boter	150	g
knoflook	2	teen
citroen (sap + rasp van de schil)	1	st
munt	20	g
zeezout, gerookt (b.v.hickory smoked seasalt)		
olijfolie	2	el
heekfilet met vel	750	g

Verwarm de borden voor. Groenten: Dop de doperwtten en tuinbonen. Was de asperges en de peultjes. Verwijder van de groene asperges de stokkige uiteinden en verwijder van de peultjes de puntjes van de uiteinden (en eventuele draadjes). Blancheer alle groenten apart. Laat uitlekken en houdt apart. Botersaus: Doe 150 g boter in steelpan met de in plakjes gesneden knoflook, het citroensap, de citroenrasp en de munt en verwarm tot de boter bruist en bijna licht kleurt. Heekfilets: Zet een koekenpan op hoog vuur en voeg de olijfolie en 100 g van de boter toe. Bak als het mengsel heet is, de heekfilets ca. 3 min met de velkant onder tot de filets net doorgeslagen zijn (wit). Keer de filets en schroei de andere kant tot de vis gaar maar nog steeds sappig is. Verdeel in 12 porties. Serveren: Verwarm de groenten in een weinig boter. Verdeel de groenten over de voorverwarmde borden. Leg in het midden de heekfilets en besprenkel met de botersaus. Tot slot het geheel met wat gerookte zeezoutkorrels bestrooien.

## Lamsrack met komijn en gestoofde postelein met olijfolie-aardappelmousseline

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
lamsracks van 6 ribbetjes (frenched racks)	4	st
knoflook	4	teen
olijfolie	3	el
boter	50	g
gemalen komijn	2	el
versgemalen zwarte peper	4	tl
zout		
postelein	1000	g
lente-uitjes	6	st
kervel	2	el
lavas (maggiplant)	3	takjes
aardappelen, kruimig	6	st
olijfolie, extra vergine		
zout en peper		
eventueel room		

Lamsrack: Verwarm de borden voor. Oven voorverwarmen op 180°C. Meng in een kom de uitgeperste knoflook met de olie, komijn, zout en peper en wrijf de lamsracks in met dit mengsel. Laat de lamsracks 30 min bij kamertemperatuur marineren. Bak in de olijfolie/boter de gemarineerde lamsracks op matig hoog vuur om en om (2 x 2 min). Leg vervolgens de lamsracks in een warme schaal, en plaats ze ca 15 min in de oven van 180°C. (kerntemperatuur 52°C). Gestoofde postelein: Hak de postelein klein, was ze en laat ze uitlekken in de vergiet. Snijd de kruiden fijn, evenals de lente-uien. Smelt de boter in de koekenpan op matig vuur en stoof de lente-uien met de kruiden 2 min. Doe er de postelein bij en stoof het geheel nog 5 min. Bestrooi met peper en zout. Draai het vuur uit.

Aardappelmousseline: Schil de aardappelen en kook ze gaar. Giet de aardappelen af maar bewaar een waterglas kookwater. Doe het kookwater in de pan met het uitgeperste knoflook en een scheut olijfolie en laat even zachtjes stoven. Stamp de aardappelen fijn en meng met het kookwater tot een smeuijge puree, voeg eventueel wat room toe. Breng op smaak met zout en peper. Serveren: Snijd de ribbetjes los en verdeel ze over de borden. Leg de lamsribbetjes in het midden. Leg aan de ene kant een bol puree en aan de andere kant een schep postelein. Besprenkel de puree met enige druppels olijfolie.

## Gevulde soezenkrans

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
boter	100	g
bloem	135	g
zout	0.5	tl
eieren	4	st
slagroom	500	ml
suiker		
aardbeien, rode bessen, frambozen	1000	g
poedersuiker		
munt	3	takjes

Krans: Oven voorverwarmen op 220 °C. In steelpan boter met 150 ml water aan de kook brengen. Als de boter gesmolten is van het vuur halen en de gezeefde bloem en zout in een keer toevoegen. Daarna boven zacht vuur blijven roeren tot deeg als bal van de pan loslaat. Deeg 1 min laten afkoelen. Daarna eieren een voor een door het deeg roeren. Deeg in spuitzak scheppen en op met bakpapier belegde bakplaat een krans van doorsnee 25 cm spuiten (of deeg met 2 lepels als krans op de bakplaat scheppen). Deegkrans in het midden van de oven in ca. 25 min lichtbruin bakken. De oventemperatuur halverwege baktijd terugschakelen naar 175 °C. De krans op een rooster laten afkoelen. Vulling: Klop de slagroom met de suiker stijf. Halveer de afgekoelde soezenkrans overlangs. Vul de krans met slagroom en het fruit (fruit indien nodig wat kleiner snijden). Serveren: Met broodmes krans in 12 gelijke porties snijden. Serveer op een bord en bestrooi met poedersuiker en garneer met blaadjes munt. Garneer eventueel met wat overgebleven fruit.