

# 2020 mei

CCR Rijnmond · Lente

---



## Salade met zalm, langoustines en zilte groenten

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
mayonaise	3	el
crème fraîche	3	el
grove mosterd	3	tl
sushi azijn	6	el
bieslook	3	el
fijne mosterd	1	tl
griekse yoghurt (10% vet)	6	el
rode grapefruit	3	st
sinaasappel	3	st
witte asperges	24	st
avocado	2	st
citroen	1	st
blanke hazelnoten	50	g
olijfolie (vergine)	6	el
rauwe zalm	400	g
olijfolie (classic)	1	el
peultjes	300	g
witlof	2	stronk
veldsla	150	g
little gemsla	2	kropjes
knoflook	3	tenen
langoustines	24	st
satéprikkers	24	st
hollandse garnalen	250	g
dille	12	takjes
bieslook (3 eetlepels gesneden)	½	bosje
versgemalen peper en zout		

Verwarm de oven tot 140 °C voor de zalm. Leg de satéprikkers voor de langoustines in een bakje met water. Dressing: Neem 3 el mayonaise. Snijd de bieslook fijn voor 3 el. Meng de mayonaise, crème fraîche, grove mosterd, sushi azijn, fijngehakte bieslook, fijne mosterd en de yoghurt met eventueel 8 el water in een maatbeker. Salade: Schil met een scherp mes de grapefruits en de sinaasappels, zonder het wit. Snijd voorzichtig de partjes er uit. Schil de asperges met een dunschiller en snijd 2 cm van de onderkant af. Kook de asperges ca 10 min (beetbaar) in ruim water met iets zout. Snijd de avocado's doormidden, haal de pit er uit en haal voorzichtig schil van het vruchtvlees. Snijd het vruchtvlees in zeer dunne plakken. Rasp de citroen voor 1 tl rasp. Meng 6 el olijfolie met vers gemalen zwarte peper, fijn zout en de citroenrasp. Bestrijk met een kwastje de avocado's en de asperges met dit citroenmengsel. Bak de hazelnoten in een droge koekenpan. Laat ze afkoelen en hak ze grof. Zalm: Snijd de zalm in dunne plakken en leg deze op een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrooi de zalm met gemalen zwarte peper en zout, besprenkel ze met de classic olijfolie en zet dit ca 1 min in

de 140 °C oven, zodat de zalm niet meer helemaal rauw is. Dek daarna af met folie zodat het gaar proces niet meteen stopt. Groenten: Maak de peultjes schoon, puntjes er af. Kook ze in water met zout beetgaar en leg ze op een bord. Bestrijk ze met het kwastje met de classico olijfolie. Haal de blaadjes van de stronkjes witlof. Snijd deze overlangs doormidden. Was de veldsla en de gemsla. Selecteer mooie toefjes van de veldsla en scheur de blaadjes van de krop gemsla en zet apart voor de opmaak. Langoustines: Hak de teentjes knoflook fijn. Verwijder het darmkanaal van de langoustines: maak een sneetje in de rug en haal met punt van een mesje het zwarte darmkanaal eruit. Rijg iedere langoustine aan een satéprikker en bestrooi met vers gemalen zwarte peper, zout en iets van de knoflook. Verhit een scheut classico olijfolie in een koekenpan met een anti aanbaklaag voeg de rest van de knoflook toe en bak de langoustines kort rondom. Garnering: Snijd de bieslook fijn zodat je 3 eetlepels vol hebt. Leg 12 takjes dille opzij. Serveren: Zorg dat de borden met de salade als volgt klaar staan voordat je de langoustines bakt. Neem grote borden en leg de asperges, zalm, avocado, peultjes en witlof om en om naast elkaar. Schik de partjes sinaasappel en grapefruit, hazelnoten, veldsla en de jonge blaadjes van de gemsla ertussen. Leg per bord twee langoustines op de salade en verdeel de Hollandse garnalen. Maak het gerecht af met de dressing en garneer met dille en bieslook.



## Heldere gazpacho van watermeloen met krokant kaaskoekje

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
komkommer	3	st
rode paprika	3	st
gele paprika	6	st
zeer rijpe vleestomaten (9+3)	12	st
watermeloen	2	st
bleekselderij	9	stengels
natuurazijn	3	el
knoflook	2	st
basilicum	30	blaadjes
olijfolie (virgin)		
tabasco		
sambal	1	tl
fleur de sel		
oude kaas	300	g
sesamzaadjes	1	el

Verwarm de oven tot 225°C voor de paprika's en een oven tot 180 °C voor het kaaskoekje.

Gazpacho: Schil de komkommers, halveer overlans en verwijder met een lepel de zaadlijsten. Halveer de paprika's en verwijder de zaadlijsten. Leg de paprika's met het vel naar boven op een bakblik met bakpapier in de voorverwarmde oven. Besprenkel deze met een beetje olijfolie en wat zout. Pof de paprika's ca 35 min in de 225 °C oven. Laat ze wat afkoelen en verwijder de vellen. Ontvel de tomaten: kruis de tomaten aan de onderkant in met een mesje en dompel ze ca 20 sec in kokend water en spoel ze af onder koud stromend water. Pel het velletje eraf, snijd ze in kwarten en verwijder de zaadlijsten. Snijd een watermeloen dwars doormidden en snijd hier twee dunne schijven met schil vanaf. Snijd deze schijven in 12 kleine puntjes. Deze gebruik je later voor de garnering op het glas. Snijd de rest van het vruchtvlees van de watermeloen in dobbelsteentjes van ongeveer 1 cm en leg deze kort in de vriezer. Neem 9 stengels bleekselderij, was deze en haal de draden ervan af. Snijd vervolgens (dunne maantjes) in stukjes. Doe de paprika's, komkommer, bleekselderij, 2/3 van de watermeloenblokjes en 36 stukjes tomaat met de natuurazijn, knoflook en 20 blaadjes basilicum in een blender en prak dit mengsel vervolgens door een zeef. Vang het vocht op. Meng 250 ml olijfolie, 8 druppels tabasco en 1 tl sambal door het sap. Breng de gazpacho op smaak met fleur de sel. Snijd de overgebleven 3 ontvelde tomaten in kleine blokjes en meng ze met 1/3 van de meloenblokjes (snijd ze iets kleiner) uit de vriezer, 3 el olijfolie. Breng op smaak met fleur de sel en versgemalen zwarte peper.

Kaaskoekje: Rasp de oude kaas. Beleg een bakplaat met bakpapier. Leg hierop 12 hoopjes van geraspte kaas en laat hiervoor voldoende ruimte. Bak de kaaskoekjes in 5-7 min knapperig. Als de koekjes een paar min in de oven staan sprenkel er wat sesamzaadjes overheen. Zet dan weer terug in de oven tot de koekjes licht kleuren. Laat ze dan volledig afkoelen en uitharden.

Serveren: Zet de soepglaasjes op een klein rond wit bordje. Verdeel het mengsel van tomaten en meloenblokjes over de glaasjes, giet de gazpacho erop. Snijd de overgebleven 10 blaadjes basilicum in reepjes en garneer dit over de gazpacho. Steek een meloenpartje op de rand van elk glas. Leg naast het glas het krokante kaaskoekje.

## Heilbot met peterseliejus en zeegroenten

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
platte peterselie (zegro bos)	1	bos
krulpeterselie (zegro bos)	1	bos
olijfolie	100	ml
boter	50	g
sjalotten	3	st
knoflook	2	tenen
groene currypasta	½	tl
kerriepoeder	½	tl
witte wijn	150	ml
citroen	2	st
kippenbouillon	600	ml
crème fraîche	150	g
lamsoren	200	g
zeekraal	200	g
wakame	200	g
heilbotfilets à 80 g	12	st
zout en zwart gemalen peper		

Zet de borden in de warmhoudkast. Peterseliejus: Pluk de blaadjes van de platte en de krulpeterselie (de steeltjes worden niet gebruikt). Snijd de sjalotjes in fijne reepjes en pers de knoflook. Rasp de schil van de 2 citroenen. Verhit de olijfolie en roomboter in een pan en bak de sjalotjes en knoflook met wat vers gemalen zwarte peper en zout op laag vuur zonder te verkleuren. Voeg de currypasta, kerrie en peterselie toe, roer goed en blus af met de witte wijn. Voeg 1 tl citroenrasp en de kippenbouillon toe en kook ca 1 ½ min. Voeg vervolgens de crème fraîche toe en pureer het geheel in de blender. Zeegroenten: Was de groenten, verwijder de steeltjes van de lamsoren en de onderste harde stukken van de zeekraal. Kook ze samen kort in water met iets zout, giet af en meng met de wakame. Breng op smaak met olijfolie en wat citroenrasp. Heilbot: Bestrooi de heilbotfilets aan beide kanten met versgemalen peper en fijn zout. Verhit een scheut olijfolie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de filets aan beide kanten goudbruin en net gaar. Serveren: Schep in elk voorverwarmd bord in het midden wat van de peterseliejus. Leg een heilbotfilet op de jus en leg de zeegroenten hier bovenop.

**HOOFDGERECHT** Lamsgehaktballen met aubergines, tomatenconfit en kruidige lamssaus

---

## Lamsgehaktballen met aubergines, tomatenconfit en kruidige lamssaus

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
olijfolie classico (30 + 30 + 30)	90	ml
tijm (3+3+3 takjes)	1	bosje
knoflook (3+3+3)	9	teentjes
uien (120 g)	2	st
rode paprika (120 g)	1	st
courgette (120 g)	1	st
lamsgehakt	1000	g
eieren	3	st
panko	75	g
farmhouse cheddar	150	g
munt (6 tl fijngesneden)	1	bosje
zout	2	tl
cayennepeper		
roma tomaten	9	st
olijfolie classico (6 el)	100	ml
tijm	15	takjes
knoflook	6	teentjes
olifantenknoflook	3	tenen
melk	250	ml
arachideolie	150	ml
middelgrote aubergines	3	st
olijfolie classico	100	ml
olijfolie	6	el
korianderzaad	3	el
komijnzaad	1	tl
paprikapoeder	2	tl
lamsjus (van lamjuspoeder)	600	ml
suiker		
taggiasche olijven zonder pit	24	st
eetbare bloemen	12	st
munt	12	topjes

Verwarm de oven voor tot 150 °C voor het gehakt. Zet grote ronde bordes in de warmhoudkast. Gehaktballen: Kneus de knoflookteentjes, maar laat deze wel heel. Snijd de uien, paprika en courgettes brunoise en zet van alle 3 de groenten 120 g apart. Verhit 30 ml olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg 3 takjes tijm en 3 gekneusde knoflook toe. Voeg de uien toe en bak ze 2-3 min tot dat ze zacht zijn. Bak de paprika en de courgettes op dezelfde manier in afzonderlijke koekenpannen. Haal de groenten uit de koekenpannen en koel ze in de koelkast. Als de groenten afgekoeld zijn, verwijder je de knoflook en de tijm. Meng de gebakken groenten goed met de geraspte cheddar, 6 tl fijngesneden munt en het

lamsgehakt. Draai hiervan 24 ballen van ongeveer 4 cm doorsnee. Bekleed een bakplaat met een opstaande rand met bakpapier en leg de ballen erop met 1 ½ cm tussenruimte. Bak de ballen 20-25 min in de oven. Rol ze tussendoor een keer om. Tomatenconfit: Verwarm de oven voor op 90 °C. Breng een pan met water met wat zout aan de kook. Kerf een ondiep kruis in de onderkant van de tomaten. Leg de tomaten 10 sec in het kokende water en spoel daarna af met koud water. Trek het vel eraf en verwijder de steelaanzet. Snijd de tomaten in vieren en verwijder de zaadjes. Snijd de knoflook in dunne plakjes. Meng de olijfolie, tijm, knoflook en wat zout in een kom. Meng de tomaten erdoor en leg ze met het snijvlak naar beneden op een met bakpapier beklede bakplaat met een opstaande rand. Zet ze een uur in de oven. Keer ze om en zet ze nog 30 min in de oven tot ze de textuur hebben van zachte rozijnen.

Knoflookchips: Neem 3 tenen van de olifantenknoflook. Snijd de boven en onderkant van de tenen. Snijd de tenen met de hand of mandoline in dunne plakjes. Verhit de melk en de knoflook in een pannetje tot het mengsel suddert. Haal van het vuur en laat 10 minuten staan. Giet de knoflook af. Spoel de plakjes af met koud water en dep ze droog met keukenpapier. Verhit de arachideolie in een pannetje op middelhoog vuur tot hoog vuur tot 135°C. Frituur de plakjes knoflook ongeveer 45 sec, tot ze licht geel zijn. Schep ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier. Voeg wat zout toe. Kruidige lamssaus: Maak 600 ml lamsjus van de lamjuspoeder. Verhit de olie in een middelgrote pan op middelhoog/hoog vuur. Voeg het korianderzaad toe en bak 20 sec. Voeg het komijnzaad toe en bak nog eens 20 sec. Schenk de lamjus erbij en verhit het mengsel tot het suddert. Haal van het vuur en laat 20 min staan met de deksel op de pan. Schenk het door een puntzeef en breng op smaak met paprikapoeder, zout en suiker. Aubergines: Tip: Gebruik de snijmachine. Snijd plakken van ca 1 cm (de zijden met de schil worden niet gebruikt!). Kwast de aubergineplakken aan beide zijden in met olijfolie Verhit een grote koekenpan op hoog vuur. Leg de plakken in de pan .Draai het vuur iets terug en bak 2-3 min, totdat deze gekarameliseerd zijn. Keer de aubergine om en bak ze nog een keer 2-3 min. herhaal dit tot alle plakken zijn gebakken. Voeg zout toe. Serveren: Leg op ieder bord een plak aubergine en daarop twee lamsgehaktballen. Leg tussen de gehaktballen twee stukken tomatenconfit en 2 olijven. Lepel de kruidige lamssaus over de gehaktballen. Leg de knoflookchips op de gehaktballen en garneer eventueel met een eetbare bloem en topjes munt.

**Frambozen met vanille-frambozensaus en krokant schuim**

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
water	9	el
suiker	225	g
eieren (nb gebruik 2 eidooiers bij vanillesaus!)	5	st
frambozen (450 + 450)	900	g
perssinaasappels	3	st
gelatine	1 ½	blaadje
melk	300	ml
room	300	ml
vanillestokjes	2	st
griekse yoghurt (10% vet)	3	el
verse munt	12	topjes

Verwarm voor het krokante schuim de oven voor op 80-90 °C. Krokant schuim: Verwarm in een pannetje met aanbaklaag 9 el water met de suiker al roerend op laag vuur tot de suiker is opgelost. Breng het mengsel langzaam aan de kook tot het een beetje gaat borrelen en nog net niet begint te verkleuren. Zet het vuur uit. Splitst de eieren en gebruik 2 eidooiers voor de vanillesaus. Klop de 5 eiwitten stijf. Voeg de suikersiroop toe en klop het mengsel voorzichtig koud. Strijk het in een dunne laag uit over een met bakpapier beklede bakplaat en laat het eiwit in de oven ca 60 min drogen. Frambozensaus: Zet 450 g frambozen apart voor de opmaak. Selecteer hiervoor de grotere stevige frambozen. Pers de sinaasappelen uit. Verwarm intussen de resterende 450 g frambozen met het sinaasappelsap en 75 g suiker op laag vuur. Laat het indikken tot sausdikte. Giet de frambozensaus door een zeef en bewaar afgedekt tot gebruik in de koelkast. Vanillesaus: Week de gelatine ca 5 min in ruim koud water. Giet de melk in een pannetje. Halveer de vanillestokjes overlangs, schraap voorzichtig het merg eruit en meng door de melk. Voeg de room, 60 g suiker en 2 eidooiers toe. Verwarm het geheel au-bain-marie tot 82 °C. Zet het vuur uit, knijp de geweekte gelatine uit en los deze op in de vanillesaus. Dek de pan af en laat afkoelen. Breek het eiwitschuim in stukken. Meng de yoghurt door de afgekoelde vanillesaus. Serveren: Neem een diep bord en stapel de overgebleven frambozen in een piramidevorm. Schenk de vanillesaus en de frambozensaus erover, maak het af met het krokante schuim en verse munt. Serveer direct.