

2025 november

CCR Rijnmond · Herfst

Garnalen Sambuca

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
rauwe tiggergarnalen (diepvries en gepeld)	36	st
koriander	15	g
knoflook	2	teen
honing	1	el
ketchup	1	el
sambal oelek	1	tl
sambuca (anijslikeur)	3	el
limoen	2	st

Ontdooi de garnalen in een vergiet met water en verwijder zo nodig het darmkanaal en dep ze droog. Was de koriander en hak fijn en bewaar een beetje voor de garnering. Pers de limoenen uit. Pel de teentjes knoflook en snijd fijn. Doe de koriander, knoflook, honing, ketchup, sambal, Sambuca, limoensap, 2 el olijfolie extra vierge, zout en peper in een schaal. Voeg de ontdooide garnalen toe en laat 15 min. marineren. Bak de garnalen in een grillpan tot ze net roze kleuren.

Salade

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
rode ui	2	st
galia meloen	1	st
komkommer	1	st
munt	15	g
limoen	2	st
olijfolie extra vierge	4	el

Pel de uien en snijd ze fijn. Snijd de meloen in 8 parten en verwijder de pitjes, snijd het meloenvlees in blokjes. Was de komkommer, snijd de uiteinden eraf, schil hem, snijd in de lengte in tweeën en schrap de pitjes eruit en snijd in blokjes. Was de munt en trek de blaadjes van de steel en snijd fijn. Rasp zeste van de limoenschil en pers uit. Doe de ui, meloen, komkommer en munt met 4 el olijfolie extra vierge in een schaal en meng goed, breng op smaak met wat zout en peper.

Aardappelfrittata met balsamico en ui

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
vastkokende aardappelen	600	g
middelgrote uien	2	st
knoflookteentjes	2	st
eieren	6	st
peterselie	15	g
boter	40	g
bruine basterdsuiker	1	el
balsamicoazijn	1	el
zout en (gemalen) peper, milde paprikapoeder, olijfolie extra vierge		

Schil de aardappelen. Kook ze in z'n geheel in weinig water met zout in ca. 15 min. beetgaar. Giet ze af en stoom ze in enkele min. droog. Snijd de aardappel in plakken. Pel de ui en snijd in ringen. Pel en snipper de knoflook. Hak de peterselie fijn. Klop de eieren los met de fijngehakte peterselie, knoflook, snufje paprikapoeder, zout en peper. Verhit de boter in een koekenpan en karameliseer de uienringen 3-5 min. in de suiker en balsamicoazijn en roer tot de suiker is opgelost. Leg de aardappel in de pan, met daarop de gekaramelliseerde ui. Schenk het eimengsel erover, zet vuur laag en bak de frittata 15-20 min. tot de onderkant bruin is. Keer de frittata om met behulp van een deksel en bak de andere kant kort. Snijd de frittata in 12 stukken.

Chutney

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
verse gember	10	g
sinaasappels	3	st
zure appels, granny smith	1	st
ui	1	st
knoflook	1	teen
chilipeper	1	st
cherrytomaatjes	200	g
koriander	10	g
bruine basterdsuiker	100	g
bio limoen	1	st
geleisuiker (van gilse speciaal)	100	g

Rasp de limoen en pers uit. Schil de gember. Pers 2 sinaasappels uit en bewaar het sap. Ontvries 1 sinaasappel en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes. Snijd de chilipepers overlans en verwijder de pitjes, en snijd in kleine reepjes. Schil de appels en verwijder het klokhuis en snijd brunoise. Hak de ui en de gember fijn, was de cherrytomaatjes en snijd ze doormidden. Hak de koriander van 4 takjes fijn. Pel de knoflookteen en snijd in stukjes. Verhit een beetje classico olijfolie in een koekenpan en bak hierin de ui, knoflook, chilipeper. Voeg limoensap met de limoenzestes, sinaasappelsap en sinaasappelvlees toe en bak 4 min. mee. Breng het mengsel met de geleisuiker aan de kook en laat max. 1 min. flink doorkoken. Schenk warm in een schone jampot, sluit af met deksel en zet in de koelkast.

Eendenborst

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
eendenborstfilets (à ca. 300 g)	2	st
rooibosthee	200	g

Snijd de huidkant van de eendenborstfilets kruislings in. Leg op de bodem van de rookoven de rooibosthee. Leg de filets met de huidkant naar boven op het rooster van de rookoven. Verwarm de rookoven 3-4 min op middelhoog vuur. Zodra er rook ontstaat verlaag het vuur. Rook de filets ca 12 min. Verhit in een droge koekenpan en bak de filets eerst op de huidkant. Zorg dat het vet van de huidkant eruit loopt en draai de filets om en bak nog ca 1 min op de vleeskant. Leg de filets in een ovenschaal kruidt ze stevig met zout en peper. En verwarm ze 8-10 min in de 130 °C. Kerntemp 54°C. Haal het vlees uit de oven en dek af met alufolie en laat ca. 2 min rusten. Snijd de filets in 24 dunne plakken.

Salade

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
ongezouten ongebrande cashewnoten	2	el
veldsla	400	g
mozzarella à 125 g	2	st
zout en peper, olijfolie classico en extra vierge		

Rooster de cashewnoten langzaam in een droge koekenpan op halfhoog vuur tot ze goudbruin zijn. Controleer de veldsla op ongerechtigheden. Snijd de mozzarella in kleine stukjes.

Zeewolf

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
chorizo	200	g
ciabatta	0.5	st
basilicum	30	g
boter	15	g
zeewolffilets (12 stuks van ca. 50 g)	600	g
sjalotjes	2	st
groene asperges	24	st
cherrytomaatjes	200	g
gele paprika	1	st
tijm	15	g

Snijd de chorizo in heel kleine blokjes en bak ze in een droge koekenpan aan op halfhoog vuur. Haal de pan van het vuur. Snijd de ciabatta in kleine blokjes. Ris van 5 takjes de basilicum en hak fijn. Voeg de ciabatta en basilicum toe aan de koekenpan met 15 g boter meng goed en breng op smaak met peper en zout en meng tot een crunch. Pel de sjalotjes, snijd ze in de lengte door en dan in reepjes. Was de groene asperges, tomaten en paprika's. Verwijder de onderzijde van de asperges en snijd ze in dunne plakjes. Verwijder de kroontjes van de tomaten en halveer ze. Snijd de paprika's in repen, verwijder de zaadjes en de kroon. Ris de tijm van de takjes. Doe de groenten en tijm in een ovenschaal, die met olijfolie is ingevet. Controleer de zeewolffilets op graten en leg ze op het groentebedje in de ovenschaal. Verdeel de chorizo ciabatta crunch over de vis. Zet de ovenschaal ca 20 min. in de voorverwarmde oven.

Saus

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
visfond	200	ml
room	75	ml
melk	100	ml
boter	45	g
bloem	45	g
vanillestokje	1	st
bio limoen	1	st

Rasp de limoenschil en zet apart. Snijd vanillestokje overlans doormidden. Schraap het merg in een kommetje. Smelt de boter in een pan met dikke bodem. Maak een roux: roer de 45 g bloem door de 45 g boter met een houten lepel. Verhit de roux op een laag vuur tot hij een bal vormt en van de pan loslaat. Neem de roux van het vuur en voeg een scheut van het visfond toe. Roer het geheel goed glad met een garde en voeg, al roerend de rest van het fond, de melk en de room toe. Breng het geheel aan de kook met het vanillestokje en blijf goed roeren. Voeg nu de limoenrasp en het vanillemerg toe en breng de saus op smaak met peper en zout. Verwijder vanillestokje.

Kruidenboter

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
rode chilipeper	1	st
krulpeterselie	15	g
teriyakisaus	4	el
dijonmosterd	2	el
limoen	1	st
zachte boter	250	g
fleur de sel	1	tl

Snijd de chilipepers doormidden, verwijder de zaadjes en de steeltjes en snijd in kleine blokjes. Trek de blaadjes van de peterselie en snijd fijn. Rasp de limoenen. Doe de chilipeper, peterselie, teriyakisaus, dijonmosterd, limoengestes met de boter in een schaal en meng goed door. Breng op smaak met de fleur de sel. Verdeel de kruidenboter over 12 vakjes van een ijsbakje en vries in.

Gekruide paprika

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
rode ui	1	st
knoflook	1	teen
rode chilipepers	1	st
rode paprika	1	st
ajvar milde puree van aubergine en paprika	3	el
crème fraîche	200	ml
appelsap	200	ml
zuurkool	500	g
karwijzaad	1	msp
honing	1	el

Pel de rode ui en knoflook en snijd fijn. Snijd de chilipepers overlangs en verwijder de pitjes en snijd fijn. Snijd de paprika's in parten, verwijder de zaadlijsten en steel en snijd fijn. Verhit olijfolie classico in een wok en bak de uien en knoflook op halfhoog vuur goudbruin. Voeg de chilipeper, paprika's, ajvar toe en laat even meebakken. Roer de crème-fraîche en de appelsap erdoor. Voeg de uitgelekte zuurkool, karwijzaad en honing toe en laat het geheel op halfhoog vuur ca 30 min zachtjes koken. Breng op smaak met zout en peper.

Pommes duchesse

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
bloemige aardappelen	900	g
eieren (waarvan 1 ei voor de eidooier om te bestrijken)	3	st
slagroom	60	ml
parmezaanse kaas	75	g
vers geraspte nootmuskaat	0.25	tl
zout, peper, knoflookpoeder, olijfolie classico en extra vierge		

Snijd de aardappelen in vieren en kook ze in 10 min. gaar. Giet de aardappelen af en doe ze terug in de pan en droog ze 1-2 min. Doe ze in een kom, stamp ze tot puree en maak met behulp van passeerzeef een gladde puree. Rasp de kaas. Klop de 2 eieren in een kom. Rasp $\frac{1}{4}$ tl nootmuskaat. Voeg de slagroom, kaas, nootmuskaat en wat zout en zwarte peper toe. Doe dit bij de aardappelpuree en meng alles goed. Check nogmaals of er voldoende zout en peper in zit. Dek de kom af. Schep de nog warme puree in een spuitzak met stervormig mondstuk (1,5 cm.). Spuit 12 toefjes van het mengsel, op een bakplaat met bakpapier. Klop de eidooier los en bestrijk de toefjes licht met de eidooier. Bak de pommes duchesse 15-20 min. tot ze goudbruin zijn. En houd warm.

Steak

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
kogelbiefstuk à 300 g	3	st
knoflookpoeder		
italiaanse kruiden, gedroogd		

Kruid de steaks met zout, peper knoflookpoeder en Italiaanse kruiden. Verhit in een koekenpan 1 el olijfolie classico en bak de steaks kort aan beide kanten. Kerntemp 49 °C. Wikkel de steaks in alufolie en laat ca 5 min rusten. Trancheer de steaks in 36 plakjes voor het uitserveren.

Notentaart

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
hazelnoten, naturel (2 x 50)	100	g
eieren (eiwit en dooier)	2	st
boter	125	g
suiker	125	g
zelfrijzend bakmeel	125	g
vanillesuiker	1	pakje
kleine bio sinaasappel	1	st
bruine rum	3	el
bakvorm ø 20 cm	1	st
citroen	0.5	st
snufje zout		

Maal 50 g hazelnoten fijn tot hazelnootmeel in de keukenmachine. Vet de bakvorm in met boter en bestrooi de vorm met hazelnootmeel. Schud de vorm uit en bewaar het resterende hazelnootmeel voor door het beslag. Zet de vorm in de koelkast. Houd 12 hazelnoten voor de versiering van de 12 notentaart punten apart. Hak de resterende hazelnoten grof ook voor door het beslag. Rasp de schil van de sinaasappel en pers uit. Splits de eieren. Klop de eiwitten stijf met een snufje zout in een met citroen schoongemaakte kom. Doe dit met de handmixer. Roer in een aparte kom boter, suiker, vanillesuiker, een snufje zout romig. Voeg geleidelijk de eierdooiers toe en de gehakte en gemalen hazelnoten. Voeg vervolgens de rum, sinaasappelpgeste en het sap toe. Zeef het zelfrijzend bakmeel en roer dat er geleidelijk door. Spatel de geklopte eiwitten er voorzichtig door. Doe het beslag in de bakvorm en bak de taart ca. 50 min in de 175 °C oven. Haal de taart uit de oven en laat 30 min. afkoelen. Haal de taart uit de bakvorm en laat helemaal afkoelen.

Perzikijis en aardbeiensaus

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
perziken in een pot	350	g
citroen	1	st
witte basterdsuiker (125 g + 50 g)	175	g
slagroom	125	ml
yoghurt	400	ml
aardbeien	250	g

Pers de citroen uit. Laat de perziken uitlekken, snijd in stukjes en pureer die samen met het citroensap en 125 g witte basterdsuiker, en giet in een kom. Roer de slagroom en de yoghurt door de puree. Schep het perzikmengsel in de ijsmachine en laat draaien tot het ijs goed is. Bewaar het afgedekte ijs in de vriezer. Haal het ijs 15 min. voor het serveren uit de vriezer. Maak de aardbeien schoon en pureer met 50 g basterdsuiker en 1 el citroensap. Wrijf de saus door een zeef.

Slagroom

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
slagroom	125	ml
suiker	1	el

Klop de slagroom met wat suiker en doe in een spuitzak met kartelmondje.