

2009 september

CCR Rijnmond · Herfst

VISGERECHT Poissons aux olives et herbes de Provence (vis met olijven en Provençaalse kruiden)

Poissons aux olives et herbes de Provence

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
kleine pijlinktvis	500	g
zeebaarsfilet, circa 3 cm dik, in even grote stukken gesneden, ontveld	700	g
extra vergine olijfolie	100	ml
gedroogd bonenkruid	1	tl
gedroogde rozemarijn	1	tl
gedroogde tijm	1	tl
versgemalen peper	1	tl
zwarte olijven in olijfolie (goede kwaliteit)	150	g
tomaat, ontveld en grof gehakt	3	st
verse tijm	12	takjes
citroenen	3	st
stokbroden	2	st

Verwarm de oven voor op 180°C. Neem 1 inktvis tegelijk en snijd de tentakels vlak boven de ogen af. Duw het bundeltje tentakels binnenstebuiten en verwijder de harde bek. Snijd de 2 lange sliertjes tussen de tentakels af en gooi ze weg. Trek de lange doorschijnende pen en de ingewanden uit de lichaamzak. Spoel de lichaamzakken en tentakels onder de koude kraan. Snijd de tentakels eventueel in de lengte doormidden. Snijd de lichaamzakken overdwars in zeer smalle ringen. Knip 12 vierkanten aluminiumfolie van 30 cm uit. Leg een stuk zeebaars in het midden van elk vel en kwast de vis in met olijfolie. Verdeel de tentakels en de inktvisringen over de pakjes. Doe het bonenkruid, de rozemarijn, tijm en peper in een kom en schep alles om. Strooi dit mengsel over de vis. Verdeel de olijven en de tomaten over de pakjes vis en schik er een takje tijm op. Vouw de pakjes aluminiumfolie goed dicht en leg ze naast elkaar op een bakplaat. Zet 20 tot 25 min in de oven van 180 °C tot de vis gaar is. Controleer de vis op gaarheid. Proef en breng eventueel op smaak. Schik de pakjes op de borden met een paar schijfjes citroen en geroosterd stokbrood.

Soupe au pistou

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
olijfolie	2	el
blonde of witte uien, gehakt	1	st
knoflook, gehakt	3	teen
aardappels als bintje, bildstar of alfa, in blokjes	150	g
sperziebonen, bijgesneden en in stukjes van 3 cm gesneden	250	g
verse peulvruchten als borlottibonen, flageoletten of limabonen (ca 500 g ongepeld)	500	g
tomaten, ontveld en gehakt, met het sap	2	st
groentebouillon	1500	ml
verse tijm	1	el
zout	1	tl
versgemalen peper	1	tl
verse marjolein	1	tl
gebroken spaghetti of een andere kleine, dunne pastasoort	50	g
knoflook, gepeld, maar heel gelaten	6	teen
verse grote basilicumbladen, grof gehakt	125	g
versgeraspte parmezaanse kaas	50	g
pijnboompitten	50	g
extra vergine olijfolie	150	ml
versgeraspte parmezaanse kaas (voor garnering)	60	g

Verhit de olijfolie in een grote pan op een matig vuur. Doe er de ui en knoflook in en fruit circa 2 min tot de ui glazig is. Schep er de aardappels, sperziebonen en de gedopte bonen door en laat alles onder bijna voortdurend omscheppen 5 tot 6 min bakken tot de bonen glanzend en de aardappels bijna ondoorschijnend zijn. Schep er de tomaten met hun sap door. Voeg dan de bouillon, tijm, het zout, de peper en de marjolein toe. Draai het vuur laag, leg het deksel op de pan en laat onder af en toe omscheppen ca 40 min zachtjes koken tot de aardappels en gedopte bonen gaar zijn. Schep er de pasta door en laat nog 10 tot 15 min koken tot de pasta gaar is. Doe de knoflook, basilicum, kaas, pijnboompitten en 3 el olijfolie in een keukenmachine en draai tot een pasta. Giet er al draaiend geleidelijk de rest van de olijfolie bij tot u een dikke saus hebt. Voeg het zout toe en draai nog even tot alles goed gemengd is. Breng op smaak met het zout. Schep de soep in voorverwarmde soepborden en verdeel 1 el pistou over de soep. Garneer elke portie met een beetje geraspte kaas. Geef de rest van de pistou en kaas in aparte kommen erbij.

Gigot d'agneau a la boulangère

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
roomboter	15	g
bloemige aardappel als turbo, in zeer dunne plakken gesneden	1000	g
grote blonde uien, in flinterdunne plakken gesneden	1000	g
runderbouillon	375	ml
lamsbout van 2,75 tot 3 kg	1	st
extra vergine olijfolie		
gedroogde herbes de provence	1½	tl
zout	½	tl
versgemalen peper	¾	tl
knoflook, in dunne plakjes gesneden	3	teen
courgettes	6	st
boter	50	g
zout, zwarte peper		
geraspte kaas	40	g
slagroom	100	ml

Verwarm de oven voor op 200 °C. Neem een grote braadslee waar de lamsbout met groenten in passen en vet hem in met de boter. Zet weg. Doe de aardappels, uien en runderbouillon in een grote pan, zet die op een middelhoog vuur en breng de inhoud aan de kook. Draai het vuur laag en laat zonder deksel 10 min zachtjes koken om de aardappels voor te koken. Bereid intussen de lamsbout voor. Maak met de punt van een scherp mes 20 tot 25 kleine inkepingen rondom in de lamsbout. Wrijf het vlees rondom in met de olijfolie, herbes de Provence, zout en peper. Steek de plakjes knoflook in de inkepingen. Schep de aardappels en uien met een schuimspaan uit de bouillon en doe ze in de voorbereide braadslee. Giet er de bouillon erbij. Leg er de lamsbout op de groenten en zet de slee terug in de oven. Draai de temperatuur op 190°C en laat de lamsbout circa 75 min braden tot een kerntemperatuur (dikste deel van het vlees en uit de buurt van het bot) van 57° tot 63°C voor medium. Besprenkel de lamsbout regelmatig met wat olijfolie. Neem de slee uit de oven, dek losjes af met aluminiumfolie en laat het vlees 15 tot 20 min rusten. Snij de lamsbout in plakken. Was de courgettes en snijd het steeltje eraf. Snijd ze overlangs middendoor. Smelt de boter en fruit de courgettes aan de gesneden kant goudbruin. Doe ze in een ovenvaste schaal en bestrooi ze met zout, peper en geraspte kaas. Dek de schaal af met aluminiumfolie en bak ze 20 min. op 200 °C. Verwarm de slagroom. Schik de aardappels en uien op de voorverwarmde borden en leg er de plakken lamsbout op. Schep de braadvocht over het lamsvlees en napeer de courgettes met wat warme room.

Glace à la fenouil

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
suiker	500	g
water	500	ml
venkelknol, bijgesneden en in blokjes gesneden	1	st
slagroom	750	ml
melk	250	ml
venkelstuifmeel (desgewenst)	1	el
zout		
eierdooiers	4	st
vanillestokje van ca 5 cm	1	st

Doe de suiker en het water in een pan en breng al roerend aan de kook tot de suiker is opgelost. Kook in 3 tot 4 min tot een dunne siroop. Schep er de blokjes venkel door en draai het vuur lager. Laat circa 20 min zachtjes koken, waarbij u af en toe omschept, tot de venkel een groot deel van de siroop opgenomen heeft en goudgeel geworden is. Schep de venkel met een schuimspaan uit de siroop en laat in een zeef uitlekken. Doe voor het roomijs de slagroom, melk, suiker, desgewenst het stuifmeel en zout in een pan. Breng al roerend tegen de kook aan en roer tot de suiker is opgelost. Klop intussen de dooiers in een kom tot ze lichtgeel zijn. Klop geleidelijk ca 250 ml van het hete roommengsel door de dooiers. Klop nu het dooiermengsel door het hete roommengsel. Verhit het mengsel al roerend 3 tot 4 min tot het dik genoeg is om aan de achterkant van een lepel te blijven hangen. Laat het niet aan de kook komen. Schep er het vanillestokje door en neem de pan van het vuur. Laat afkoelen tot de inhoud lauw geworden is. Giet door een fijne zeef boven een kom. Draai er in een ijsmachine ijs van. Schep er als het ijs stevig geworden is, de helft van de gekonfijte venkel door. Schep het ijs in kommen en ganeer met de resterende gekonfijte venkel.