

# 2010 september

CCR Rijnmond · Herfst

---

**VOORGERECHT** Flensjes gevuld met garnalen en spinazie

---

## Flensjes gevuld met garnalen en spinazie

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
bloem	200	g
zout	½	tl
eieren	3	st
melk	100	ml
boter	15	g
rode uien in plakjes gesneden	2	st
gehakte knoflook	½	tl
gehakte gember	2,5	cm
chilipoeder	1	tl
garam masala (zelf gemaakt)		tl
gesneden tomaten	2	st
diepvries spinazie ontdooid en uitgelekt	250	g
gekookte garnalen	250	g

Zeef de bloem en het zout in een grote kom. Klop de eieren los in een andere kom. Doe de eieren bij de bloem en klop dit goed door. Doe daarna beetje voor beetje de melk erbij en blijf kloppen tot het een mooi glad mengsel is. Laat dit afgedekt een half uur staan. Verwarm wat boter in een koekenpan en bak 6 dunne flensjes en houd deze warm. Verhit wat olie in een pan en bak de uien op een matig vuur goudbruin. Voeg de kruiden toe en bak even mee. Doe daarna de tomaten en spinazie in de pan en roerbak dit gedurende 10 min mee. Voeg op het laatst de garnalen toe en warm deze op. Snijd de flensjes doormidden en vul een zijde met het garnalenmengsel en vouw de andere zijde eroverheen zodat het op een frietzakje lijkt (ronde zijde onder).

**Tandoori kip**

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
flinke drumsticks	12	st
magere yoghurt	200	ml
garam masala (zelf gemaakt)	1	tl
gehakte gember	1	tl
gehakte knoflook	1	tl
chilipoeder	1 ½	tl
koenjit	1	mespuntje
ketoembar	1	tl
citroensap	1	el
zout	1	tl
maisolie	2	el
blaadjes sla		
limoen	3	st

Maak een snee in het dikste deel van de drumsticks. Meng de yoghurt, garam masala, gember, chilipoeder, koenjit, ketoembar, citroen, zout en olie. Smeer dit over de drumsticks en laat ca 30 min marinieren. Verwarm een oven tot 220 C° en bak de kip in een ovenschaal in 20 tot 25 min bruin. Garneer met slablaadjes en limoenpartjes.

**Gevulde aubergines**

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
aubergines	6	st
uien	2	st
gehakte verse gember	2	tl
chilipoeder	2	tl
gehakte knoflook	2	tl
koenjit	½	tl
zout	2	tl
ketoembar	2	tl
fijn gesneden tomaten	2	st
rundergehakt	700	g
gele paprika	1	st
groene paprika	1	st
vers gehakte koriander	2	el

Verwarm een oven op 180 C°. Snijd de uien doormidden en dan in plakjes. Doe wat olie in een pan en bak de uien goudbruin. Voeg de gember, chilipoeder, knoflook, koenjit, ketoembar en zout toe. Doe de gesneden tomaten erbij en bak dit 5 min mee. Doe nu de gehakt erbij en bak dit 10 min tot ze rul en gaar is. Roer nu de gesneden paprika's en verse koriander erdoor en laat even rusten. Snijd de aubergines in de lengte doormidden en schep het vruchtvlees eruit. (wordt niet gebruikt) Leg ze op een ingevette ovenschaal en vul ze met het gehaktmengsel. Plaats het geheel in de oven en laat dit 20 tot 25 min bakken.

**Gevulde aardappel met mangochutney**

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
uien	2	st
knoflook	4	teen
gember van ca 8 cm	1	stukje
rode pepers fijn gehakt	3	st
gehakte verse koriander	3	el
gehakte verse munt	3	el
komijnpoeder	1 ½	tl
ketoembar	1 ½	tl
lamsgehakt	300	g
diepvries doperwten	100	g
2 limoenen (sap)	2	st
aardappelpuree (zelf maken)	1200	g
eieren	3	st
broodkruim		
arachideolie		
peper zout		

Snijd de uien, knoflook en gember fijn. Verwarm olie in een wok en bak de ui, knoflook, gember, ketoembar, komijn en fijngehakte pepers tot de ui glazig is. Voeg dan het gehakt en de erwten toe en bak dit tot het gehakt goed gaar is. Voeg de koriander en munt toe en breng het mengsel op smaak met zout en limoensap. Het mengsel mag niet te nat zijn. Verdeel de aardappelpuree in 24 gelijke porties en maak er in de palm van de hand 24 kleine pannenkoekjes van. Leg in het midden een lepel van het gehaktmengsel. Vouw de randen om de vulling en maak er een bal van. Let op dat de aardappelkorst niet te dik wordt. Klop de eieren los in een grote kom en wentel de balletjes door het ei en bekleed ze vervolgens met broodkruim. (broodkruim op een bord en de balletjes er doorheen rollen). Laat het geheel even afkoelen. (eventueel in de koeling) voor te serveren.

## Mango chutney

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
wijnazijn	4	el
gedroogde chili's	½	tl
kruidnagelen	6	st
peperkorrels	6	st
djintan	1	tl
uienpoeder	½	tl
suiker	175	g
mangostukjes	45	g
gember in plakjes gesneden	5	cm
zout		
knoflook	2	teen
sinaasappelschil (rasp)	1	st

Verwarm de azijn in een sausan en voeg de chili's, kruidnagel, peperkorrels, djintan, uienpoeder, suiker en zout toe en laat dit 15 min op een zacht vuurtje sudderen. Voeg daarna de mangostukjes, knoflook, gember en sinaasappelschil toe en laat dit zachtjes pruttelen tot de mango tot moes is gekookt en de azijn is verdampt. Verwarm kort voor serveren arachideolie in een wok of bakpan en bak de balletjes mooi bruin.

**Kip in een Cashewnotensaus**

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
middelgrote uien	2	st
tomatenpuree	2	el
cashewnoten	50	g
garam masala (zelfgemaakt)	1 ½	tl
gehakte knoflook	1	tl
chilipoeder	1	tl
citroensap	1	el
koenjit	1	mespunt
zout	1	tl
magere yoghurt	1	el
vers gehakte koriander	1	el
rozijnen	1	el
ontbeende kippendijen	500	g
champignons	175	g
water	300	ml
olie	2	el
versgehakte koriander voor garnering	1	el

Snijd de kippedijen in stukken van 2 ½ cm. Pel en snijd de uien in vieren. Doe ze in de magimix en laat ze ongeveer 1 min malen. Doe dan de tomatenpuree, cashewnoten, garam masala, knoflook, chilipoeder, citroensap, koenjit, zout en yoghurt toe en laat de magimix nog 1 ½ min draaien. Verwarm de olie in een sauspan. Doe het kruidenmengsel erbij en bak deze ongeveer 2 min. (laat het niet te heet worden). Doe er nu de rozijnen, kip en verse koriander bij en bak dit gedurende 1 min mee. Doe dan de champignons en het water in de pan. Doe een deksel op de pan en laat het op een laag vuur gedurende 10 min gaar worden. Controleer of de kip gaar is, laat anders nog even doorkoken. Garneer met gehakte koriander

**Lamsgehakt met erwten en mint**

<b>Ingrediënt</b>	<b>Hoeveelheid</b>	<b>Eenheid</b>
middelgrote ui, fijn gehakt	1	st
gehakte knoflook	1	tl
gehakte gember	1	thl
chilipoeder	½	tl
koenjit	1	mespunt
ketoembar	1	tl
zout	1	tl
tomaten in plakjes gesneden	2	st
lamsgehakt	500	g
winterwortel in kleine stukjes gesneden (minifriet model)	1	st
kleine doperwten	100	g
gehakte koriander, vers	1	el
groene peper gehakt	1	st
gehakte munt, vers	1	el

Meng in een kleine kom de knoflook, gember, chili, koenjit, ketoembar en het zout. Verwarm de olie in een wok en bak de ui tot ze bruin kleurt. Als de ui bruin is voeg dan de tomatenplakjes en het kruidenmengsel erbij en bak dat twee minuten mee. Voeg dan het gehakt toe en bak dit in ongeveer 10 minuten rul. Doe daarna de wortel, erwten, munt, koriander en de groene peper en laat dit gedurende 5 minuten meebakken. Garneer met koriandertakjes.

**Beef Madras**

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
grote ui fijn gesneden	1	st
kruidnagelen	4	st
cardemomzaden	4	st
steranijs	2	st
groene pepers, fijn gesneden	4	st
gedroogde rode pepers, fijn gesneden	2	st
madras pasta	3	el
koenjit	1	tl
bieflappen in blokjes gesneden	500	g
tamarindesap	4	el
zout		
suiker	2	tl

Bak de ui met wat olie in een grote pan goudbruin. Doe alle kruiden erbij en bak dit 2 tot 3 min mee. Doe daarna het vlees in de pan, roer het goed door het kruidenmengsel en laat het met de deksel op de pan op een laag vuur gaar worden. (afhankelijk van het vlees 15 tot 45 min) Als het vlees gaar is de deksel van de pan en op een hoger vuur het vocht eruit laten verdampen. Doe het tamarindesap in de pan samen met wat zout en de suiker en warm het geheel goed op.

## OVERIG Naan

---

### Naan

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
gist	4	tl
warme melk	8	el
suiker	4	tl
bloem	900	g
bakpoeder	2	tl
zout	1	tl
melk	300	ml
yoghurt	300	ml
eieren	2	st
geklaarde boter	4	el
verse koriander		
uienzaad (of zwarte komijn)		

Meng het gist, de suiker en de warme melk in een kom tot een gistmengsel. Zeef de bloem, bakpoeder en zout in een grote kom. Maak een kuil in het midden en doe daarin 300 mm koude melk, yoghurt, gistmengsel, eieren en de geklaarde boter. Kneed het deeg goed en dek de kom strak af met een doek. Plaats op een warme plek om te laten rijzen.(ca 60 -90 min) Het deeg moet twee maal de basis volume worden. Bestrooi het werkoppervlak met bloem en rol het deeg uit. Maak er 12 slippervormige plakken van. Bestrooi deze met versgehakte koriander en uienzaad. Bak ze op een ingevette bakplaat 10 tot 12 min op 200 °C.

## OVERIG Pittige yoghurt

---

### Pittige yoghurt

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
yoghurt	1000	ml
gemalen venkelzaad	1	tl
suiker	1	tl
mosterdzaad	1/2	tl
komijnzaad	1/2	tl
kerriepoeder	1	tl
gedroogde pepers	2	st
olie	50	ml
koenjit	½	tl
zout		

Meng in een kom de yoghurt met het venkelzaad, wat zout en suiker en zet koel weg. Verwarm de olie in een koekenpan en bak de gedroogde peper, mosterdzaad, komijn, kerrie en de koenjit tot de peper begint te kleuren. Verwijder voor het uitserveren de peper. Giet het geheel over de yoghurt en meng het erdoor. Serveren bij de gerechten als brandblusser!

## OVERIG Garam masala

---

### Garam masala

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
kaneelstokjes van 2,5 cm	8	st
kruidnagelen	6	st
zwarte peperkorrels	6	st
kardemom zaden	4	st
komijnzaad	4	tl

Maal de ingrediënten in een keukenmachine of een vijzel tot een poeder en gebruik in de gerechten.

## OVERIG Saffraan en cardemomrijst

---

### Saffraan en cardemomrijst

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
basmatirijst	750	g
cardemomzaden	5	st
kruidnagelen	2	st
saffraandraadjes	10	st
melk	4	el
zout		
water	1500	ml

Doe het water in een grote pan en breng aan de kook. Voeg de rijst en de kruidnagelen en cardemom toe en laat de rijst in 8 tot 10 min gaarkoken. Verwarm de melk met de saffraan in een kleine kom tot er een mooie geel/oranje kleur ontstaat. Giet de rijst af en doe deze terug in de pan en giet met een lepel de saffraanmelk over de rijst. Doe een deksel op de pan en warm deze 7 a 10 min op een laag vuur. (Pas op voor aanbranden!!) Serveer bij de gerechten.