

Vegetarisch menu september 2016

Amuse:

Geroosterde aubergine met zwarte knoflook, pijnboompitten en basilicum

2 middelgrote aubergines, steeltjes verwijderd
60 ml olijfolie, plus extra voor erbij
75 g naturel yoghurt
5 g basilicumblaadjes
10 g pijnboompitten, geroosterd
grof zeezout en zwarte peper
Zwarte knoflookdressing
25 g gepelde zwarte-knoflookteentjes
0,75 thee rozenharissa (of gewone harissa)
1/2 theel. Granaatappelmelasse (ingekookt granaatappelsap)
1,5 eetl. citroensap
mespuntje urfachilivlokken (of een snuf gewone gedroogde chilivlokken)
mespuntje cacaopoeder
25 ml olijfolie

Bereiding:

Verhit de oven tot 220 graden. Snijd elke aubergine overlans doormidden en dan nogmaals overdwers. Snijd elk stuk in parten van 3 cm breed en 10 cm lang en doe ze in een grote ovenschaal met de olijfolie, 1 eetl. zeezout en royaal versgemalen zwarte peper. Meng alles goed en verdeel de stukken aubergine met het vel onder over twee met bakpapier beklede bakplaten; maak ze niet te vol. Rooster de aubergines 40 minuten in de oven. Haal uit de oven en laat afkoelen.

Doe alle ingrediënten voor de dressing met een mespunt zout in de kleine kom van de keukenmachine. Mix tot een gladde puree.

Doe de aubergines in een kom en voeg de dressing toe en meng alles rustig met de hand. Laat ze, als er genoeg tijd voor is, een uurtje trekken. Spreid de yoghurt uit op een klein bordje en schik de auberginepartjes erop (2 pp). Bestrooi met basilicumblaadjes en pijnboompitten. Sprenkel er nog wat olie over en dien op.

Tomaten met wasabi-mascarpone en pijnboompitten

250 g mascarpone
1 eetl. wasabipasta
10 g bieslook, fijngeknipt
10 g dragon, fijngehakt
1 bosui, in dunne ringen (20 g)
2 banaansjalotten, overdwers in dunne ringen (100 g)
2 eetl. Pedro Ximénez sherryazijn (of een andere goede kwaliteit zoete sherryazijn)
1 eetl. olijfolie
1 kg gemengde tomaten, in een mix van plakken en partjes van 1 cm dikte
20 g pijnboompitten, geroosterd
5 g gemengde basilicumblaadjes (gewoon, paars en microblaadjes) of alleen groen basilicum, om te garneren
grof zeezout en zwarte peper

Zo maak je het:

1 Doe mascarpone, wasabi, bieslook, dragon en bosui in een kom met 1/2 theelepel zout en royaal versgemalen zwarte peper. Roer goed en zet tot gebruik in de koelkast.
2 Doe de sjalotten in een andere kom met de zoete azijn, olie en 1/2 theelepel zout. Roer goed en zet tot gebruik in de koelkast.
3 Verdeel bij het opdienen de mascarpone over de borden en strijk hem uit tot een dunne laag. Verdeel de tomaten erop, gevolgd door de gemarineerde sjalotten. Bestrooi met de pijnboompitten en de basilicumblaadjes; scheur al doende de grote bladeren fijner. Bestrooi met 1/3 theelepel zout en royaal versgemalen zwarte peper en dien op.

Doperwtensoep met geitenkaas rolletjes

1 kilo verse of bevroren doperwten
2 liter groentebouillon
4 knoflooktenen, gepeld en in schijfjes gesneden
6 sjalotten, grofgesneden
2 grote preien, gewassen en in zijn geheel in stukken van 1 cm gesneden
2 middelgrote aardappelen, geschild in blokjes van 2 cm.

240 gr geitenkaas
2 eetlepels dymosterd
2 tl verse (citroen)tijm
6 sneetjes witbrood zonder korst, 1,5 cm dik
2 eieren, losgeklopt
100 ml volle melk
120 gram instantpolenta
400 ml zonnebloemolie, om in te bakken

Voor erbij:

120 gram crème fraîche
120 gram rucola

Verwarm een scheut olijfolie in een grote pan en fruit hierin de ui, knoflook gedurende 4-5 minuten. Doe dan de prei erbij en smoor weer 2-3 minuten. Doe de aardappels in de pan. Roer alles door elkaar en smoor 5 minuten, prei en de rode peper. Voeg na ongeveer 3 minuten de doperwten toe en blus kort daarna af met de groentebouillon. Breng het geheel zo'n voor u de groentebouillon erover giet. Draai het vuur hoog en laat alles 12 minuten sudderen totdat de aardappelen gaar en nog intact zijn. Roer de doperwten erdoor, breng alles aan de kook en laat nog 2 minuten koken. Neem de pan van het vuur, breng de soep op smaak met peper en zout en pureer alles glad met de staafmixer, Zeef de soep en druk hem door een fijne zeef, hij moet superglad zijn.

Doe voor de croutons de geitenkaas in een kom en roer hem glad. Voeg mosterd en tijm toe, zout en peper toe en roer alles glad.

Rol met een deegroller de sneetjes brood uit tot rechthoeken van 10 x 14 cm en 2 mm dik. Snijd elke rechthoek over de lengte doormidden zodat er 12 rechthoeken zijn. Besmeer elk stuk met 2 theelepels geitenkaas. Rol ze vanaf de lange kant op tot een stevige cilinder, zodat ze op sigaren lijken.

Klop het ei en de melk in een ondiepe kom door elkaar en strooi de polenta op een groot bord. Bestrijk elke cilinder met het eimengsel en rol hem door de polenta. Bewerk zo alle cilinders en laat ze in de koelkast minstens 30 minuten opstijven.

Verhit vlak voor het opdienen de zonnebloemolie in een grote koekenpan op halfhoog tot hoog vuur en bak de broodcilinders erin, ca. 2-3 minuten. Steeds omrollen zodat ze aan alle kanten goudbruin worden. Snijd ze in het midden schuin door.

Verwarm de soep vlak voor het opdienen en verdeel over de kommen. Schep er wat crème fraîche over en bestrooi met rucola.
Serveer de soep met de croutons erbij.

Worteltjes en mungbonen met gerookte Labneh en krokante Pita

Gerookte labneh

600 gram Griekse yoghurt
4 eetlepels olijfolie
100 gram oolongthee
2 eetlepels karweizaad
2 eetlepels roze peperkorrels
Lange geschaafde schillen van 2 citroenen
20 gram tijm
Grof zeezout en zwarte peper

Krokant pitabrood

4 pitabroodjes
60 gram boter, gesmolten
4 theelepels za'atar

Mungbonen

240 gram mungbonen
120 ml olijfolie
2 middelgrote rode uien fijngesneden
4 tenen knoflook, fijngesneden
4 theelepels karwijzaad, licht geroosterd
1 theelepel venkelzaad, licht geroosterd
3 eetlepels kristalsuiker
160 ml Valdespino sherry azijn (of andere goede kwaliteit sherry azijn)
20 gram muntblaadjes, grofgehakt

Wortel

1300 gram worteltjes, (zodig in reepjes van 8 x 1 cm)
2 eetlepels olijfolie

Vermeng voor de labneh, de yoghurt en 2 eetlepels olie in een kommetje met 0,5 theelepel zout. Giet het mengsel in een schone doek en laat uithangen (24 uur in de koelkast), bij minder tijd regelmatig uitknijpen.

Bekleed zodra de yoghurt is uitgelekt een wok of een middelgrote pan met een deksel, met 2 lagen aluminiumfolie. Doe de thee, het karwijzaad, de peperkorrels, citroenschillen en tijm hierin met 2 eetlepels water. Zet op hoog vuur en verlaag het als de inhoud na 8 minuten begint te roken naar halfhoog. Zet een rooster op de pan met daarop een vel bakpapier met kleine gaatjes rondom in de rand. U kunt een priem gebruiken om de gaatjes te maken of het papier met een scherp mes kruislings inkerven. Haal de labneh uit het kaasdoek en leg hem iets platgedrukt op het bakpapier. Zet het deksel op de pan en rook de kaas 5 minuten. Let op dat er geen rook uit de pan ontsnapt. Neem de pan van het vuur en laat nog 5 minuten staan (geen rook laten ontsnappen). Leg de labneh in een schaal, laat afkoelen en sprenkel er olijfolie over. Zet tot gebruik in de koelkast.

Verhit de oven voor op 120 graden.

Snijd de pitabroodjes open, leg ze open neer op een met bakpapier beklede bakplaat met de snijkant naar boven en bestrijk ze met gesmolten boter. Bestrooi met za'atar en zout. Leg ze in de oven en bak ze 1 uur tot het brood gedroogd is maar niet gekleurd. Haal ze uit de oven en laat afkoelen.

Spoel de mungbonen af en doe ze in een middelgrote pan. Overgiet ze met ruim water, breng ze aan de kook en laat ze in 20-25 minuten net gaar worden. Giet ze af, spoel ze na, schud ze droog, doe ze in een schaal met zout en zet opzij.

Doe 1 eetlepel olie in een pan en zet op laag vuur. Voeg ui en knoflook toe en smoor ze af en toe roerend 8-10 minuten tot de ui glazig is. Voeg karwij- en venkelzaad toe en smoor nog 1 minuut voor de suiker erbij gaat. Roer 1 minuut en giet de zijn in de pan. Laat hem op halfhoog vuur in ca 3 minuten tot de helft inkoken. Neem de pan van het vuur en roer de overgebleven 6 eetlepels olijfolie erdoor samen met 1 theelepel zout en versgemalen peper. Giet de saus over de mungbonen en zet opzij tot gebruik.

Doe de wortels in een grote pan met gezouten water. Breng ze aan de kook en laat ze in 5-7 minuten net beetgaar koken. Giet ze af, spoel ze af onder de koude kraan en laat ze drogen. Doe 2 eetlepels olie in een grote sauteerpan en zet hem op halfhoog vuur. Doe de wortels erin, samen met zout en versgemalen peper en roerbak in 7-10 minuten rondom goudbruin. Neem de pan van het vuur en houd warm tot serveren.

Roer voor het opdienen de munt door de mungbonen en verdeel over de borden. Schik de wortels erop en dien het gerecht op met bolletjes labneh en het krokante pitabrood erbij.

Frambozen & aardbeiensoep met vanille meringues

- 900 gram aardbeien
- 1 kilo frambozen
- 4 zakjes vanille suiker

Voor de topping

- handje verse frambozen/bramen
- 4 takjes verse munt
- 2 eetl pistache nootjes
- 16 gedroogde cranberries
- klein blokje chocolade

Voor de meringues

- 4 eiwitten (dus 2 eieren, maat L)
- 220 gram suiker
- 1 tl appelazijn (witte wijnazijn kan ook)
- 2 tl vanille extract

1. Zet de oven aan op 150 graden en begin met het maken van de meringues. Scheid het eigeel van de eiwitten. Doe de eiwitten in een metalen kom (die vetvrij is, maak hem eventueel extra vetvrij met een citroen of citroensap op keukenpapier - let op geen eigeel in bij de eiwitten, begin eventueel opnieuw met het scheiden van de eieren). Gebruik een mixer of standmixer om de eiwitten stijf te kloppen. Mix de eiwitten eerst op een midden hoge snelheid tot het gaat schuimen en daarna op de hoogste stand tot dat het eiwit veranderd in stijve pieken en je de kom op zijn kop kunt houden zonder dat het schuim er uit komt. (kun je de kom 10 tellen op zijn kop houden zonder dat het eiwit naar beneden valt? dan zit je goed!)
2. Voeg dan eetlepel voor eetlepel suiker toe op middelhoge mixstand. Tussen elke lepel laat je 30 seconden voordat je een nieuwe lepel suiker toevoegt.
3. Als alle suiker is toegevoegd mix je op de hoogste stand voor 6 minuten.
4. Voeg nu de appelazijn toe en mix nog twee minuten op de hoogste stand. Nu kun je ook het smaakje toevoegen. Voeg de vanille extract toe en mix opnieuw op de hoogste stand voor 1 minuut. Bekleed de bakplaat met bakpapier.
5. Vul nu de spuitzak met het schuim. Druk het schuim naar beneden, het geeft niet wanneer je het schuim een beetje aandrukt. En spuit kleine toefjes op het bakpapier. Ik maakte verschillende maten. Hele kleintje en wat grotere. Het schuim zet niet uit en loopt ook niet uit, dus ze worden niet groter, spuit ze zo groot je ze wilt hebben.
6. Zet ze in de oven en draai de oven terug naar 120 graden. Bak ze voor 30 minuten. Zet de oven uit en laat ze nog een keer 30 minuten in de oven staan. De schuimpjes zijn dan klaar, laat ze nog even een paar minuten afkoelen en haal ze dan voorzichtig los van het bakpapier.
7. Voor de soep doe je het fruit en het vocht in een kom of maatbeker en pureer het met een staafmixer mooi tot een gladde soep. Voeg de zakjes vanille suiker toe en klaar ben je. Je kunt de soep gerust een dag van te voren maken. De soep is nog fris zuur, wat juist heel lekker is met de topping!
8. Voor de chocolade en nootjes topping maak je er kruimels van. Breek de chocolade wat kleiner, doe samen met de pistachenootjes en de cranberries in een keukenmachine en maal fijn tot kleine stukjes.
9. Vul kommetjes met de soep, leg er de verse frambozen/bramen op, de meringue toefjes, wat blaadjes munt en bestrooi met de chocolade, nootjes en cranberries!