

# CULINAIR Gilde ZEELAND - VEGETARISCHE KOOKGOEP

## MENU MAART 2017

Amuse

### **Onion Bahji met mint chutney**

2 Handen vol verse muntblaadjes

2 Handen vol verse koriander

1 – 1,5 tl suiker

Sap van 1,5-2 limoenen

300 gr kikkererwtenmeel

1 tl bakpoeder

1 tl zout tl groene of rode chilipeper fijngesneden

1 tl geelwortelpoeder

2 tl kerrie masala

250-300 ml ijskoud bruisend mineraalwater

Arachideolie

2 grote rode of witte ui in ringen

Pureer voor de chutney de muntblaadjes, het grootste deel van de koriander( houd 1 eetlepel apart) en een halve theelepel suiker en voeg het sap van 1 limoen toe.

Maak op smaak met zout, evt extra suiker of limoen.

Meng kikkererwtenmeel, bakpoeder ,zout , geelwortel, kerrie, chilipeper.

Snijd de rest van koriander fijn en voeg toe.

Klop er zoveel mineraalwater door als nodig is voor een vloeibaar maar niet te dun beslag( zoals pannenkoekenbeslag)

Verhit een flinke laag arachideolie in een wok. Haal de uienringen een voor een door het beslag en frituur ze in een paar minuten goudbruin. Laat uitlekken en serveer met de chutney.

## Thaise rode linzensoep met geurige chiliolie.

Maak eerst de olie:

Verhit drie eetlepels zonnebloemolie en doe hierbij

1 gesnipperd sjalotje

1 grofgehakte teentje knoflook

1 theelepel verse gemberwortel, grofgehakt

1/2 rode chilipeper in stukjes

1/2 steranijs

2 theelepels kerriepoeder

Bak alles 5 minuten op laag vuur. Bak daarna 1 theelepel tomatenpuree 2 minuten mee. Doe hierbij

180 ml zonnebloemolie en de rasp van een halve citroen.

Laat dit op heel laag vuur 30 minuten pruttelen. Hierna mag de olie afkoelen. Giet 't tot slot door een met kaasdoek beklede zeef.

Voor de soep:

150 gram sugarsnaps

4 eetlepels Olijfolie

2 grote uien, in ringen gesneden

500 gram rode linzen

2 eetlepels rode currypasta

2 gekneusde stengels citroengras

4 citroenblaadjes

500 ml kokosmelk

3 eetlepels limoensap

3 eetlepels sojasaus

1 theelepel zout

Breng een pan water aan de kook. Doe er twee handen vol sugarsnaps in en kook ze 90 seconden.

Giet dan af en blus de sugarsnaps onder koud stromend water. Na verder afkoelen snij je ze schuin in smalle reepjes.

Doe de olie in een grote pan en bak hierin een in ringen gesneden ui, op laag vuur. Het duurt ongeveer 15 minuten tot ze zacht en zoet zijn.

Voeg dan de rode currypasta toe en bak dit 1 minuut mee. Voeg de gekneusde stengels citroengras toe, met de verse citroenblaadjes, de rode linzen en 1,4 liter water. Breng aan de kook en laat zachtjes 15 minuten koken totdat de linzen boterzacht zijn. Haal de citroengras en blaadjes er uit en pureer de soep met een staafmixer. Voeg dan de kokosmelk toe en het limoensap, de sojasaus, en het zout toe (of een groentebouillonblokje).

Breng de soep weer aan de kook.

Doe de soep in de borden en versier met de sugarsnaps, verse blaadjes koriander en druppels chiliolie. Van de chiliolie heb je te veel. Deze kun je prima gebruiken in andere soepen, over salades of gegrilde gerechten

## Venkel en hazelnoten met dadelmayonaise

6 grote dadels ontpit

0,5 teentje knoflook

1 tl mosterd

8 eetl extra vergine olijfolie

Sap van 1,5-2 citroenen

3 kleine venkelknollen in piepkleine blokjes ( Bewaar het groen ! )

75 gr hazelnoten geroosterd. grof gehakt

Pureer 4 dadels, knoflook, een snuf grof zeezout, mosterd en 4 eetlepels water glad in de keukenmachine of met staafmixer. Voeg in een dun straaltje al mixend 7 eetl olie toe tot je dikke saus hebt met dikte van mayonaise. Maak op smaak met citroensap en zout.

Snijd achtergehouden dadels fijn, meng met venkel en hazelnoten en maak op smaak met citroensap, olie zout en peper.

Leg op een bergje venkel een lepel dadelmayonaise en garneer met venkelgroen.

## **Naanbrood met groentecurry en uie-schijfjes**

### **Naan brood**

2 tl suiker

2 tl verse gist

300 ml warm water

340 gr bloem + extra om te bestuiven

2 el ghee

2tl zout

120 gr gesmolten boter

2 tl maanzaad

Doe suiker en gist in kom met warm water en meng tot gist is opgelost. Laat 10 min staan tot mengsel schuimig word.

Doe bloem in kom, maak kuiltje in midden en voeg ghee en suiker toe. Giet het gismengsel erover en kneed met handen tot een deeg. Doe zo nodig wat water erbij .

Leg het deeg op een met bloem bestoven werkbladen kneed 5 min, of tot het deeg glad is.

Doe het deeg terug in de kom, dek af en laat op warme plaats 1 ¼ uur rijzen tot het tweemaal zo groot is.

Verwarm de gril op hoogste stand, leg het deeg weer op het werkblad en kneed het weer 2 min.

Breek met de hand kleine balletjes en druk ze met de hand tot rondjes van ongeveer 13 cm en 1 cm dik.

Leg de deeggrondjes op ingevet bakpapier en bak ze 7-10 min onder de hete gril. Draai ze 2 maal om.

Bestrijk met boter en bestrooi met maanzaad.

Serveer direct.

## **Groentecurry**

250 gr koolraap geschild  
1 aubergine geschild  
350 gr aardappelen schoongeboend  
250 gr bloemkool  
250 gr champignons  
1 grote ui  
250 gr wortels geschild  
6 el ghee of plantaardige olie  
2 tenen knoflook uitgeperst  
Stukje verse gemberwortel van 5cm fijngesneden  
1-2 verse groene chili pepers van zaad ontdaan en fijngesneden  
1 el paprikapoeder  
2tl gemalen koriander  
1 el currypoeder of currypasta  
400 ml groentebouillon  
1 blik ( 400 gr) gepelde tomaten  
Zout  
1 groene paprika van zaad ontdaan in reepjes  
1 el maizena  
150 ml kokosmelk  
2-3 el gemalen amandelen  
Takjes koriander voor garnering

Snijd rapen, aubergine en aardappelen in blokjes van 1 cm!

Verdeel de bloemkool in roosjes Laat champignons heel, of snijd ze in dikke plakken, snijd de wortels in plakjes.

Verhit de ghee in ruime pan. Voeg ui, wortels, rapen, aard , en bloemkool toe. Laat onder regelmatig roeren 3 min bakken. Voeg knoflook, gember, chilipepers, paprikapoeder, gemalen koriander, en currypoeder erbij en laat onder voortdurend roeren 1 min bakken.

Voeg bouillon, tomaten uit blik aubergine en champignons toe en breng op smaak met zout.

Laat afgedekt onder af en toe roeren 30 min zachtjes koken, of tot alles gaar is. Voeg groene paprika toe, dek weer af en laat nog 5 min zachtjes koken.

Roer de maizena en kokosmelk tot een glad papje en roer dit door de groenten. Voeg de amandelen toe en laat al roerend 2 min zachtjes koken. Poef en breng op smaak.

Dien HEET op en garneer met verse koriander, het naanbrood en de ui schijfjes.

## **Ui schijfjes**

2 a 3 uien noord zuid snijden in dunne plakjes, verspreid ze op siliconen matje op een bakplaat bestrooi met suiker en zout en bak ze in de oven op 110 graden.

## Sushi en ravioli van mango en passievrucht

### Voor de crèmeux:

- 210 g eieren
- 210 g suiker
- 188 g verse passievruchten puree
- 52 g amandelmelk
- 30 g verse mango puree
- 240 g boter
- 75 g mascarpone

### voor de amandel biscuit:

- banketbakkers room:
- 80 g eidooiers
- 50 g room
- 20 g suiker
- 15 g cassonade suiker
- 45 g crème poeder
- 1 l melk
- 1 vanillestokje
- 100 g marsepein
- biscuit beslag:
- 280 g boter
- 225 g suiker
- 300 g amandelpoeder
- 5 eieren

- voor de afwerking:**
- 1 passievrucht
  - 1 mango
  - enkele eetbare chrysanten bloem
  - mango coulis



**Maak de crèmeux:**

Klop de eieren los, voeg de rest van de ingrediënten toe. Klop de sabayon tot 85°C, giet in een koude glazen kom en dek af met plasticfolie zodat er geen velletje opkomt. Laat afkoelen tot 37°C.

Maak de boter zacht met de spatel, voeg de mascarpone toe. Klop het mengsel geleidelijk aan onder de licht gekoelde sabayon en schep het in een spuitzak. Laat de cremeux opstijven in de koelkast.

Maak de amandelbiscuit:

Verwarm de oven voor op 200°C.

Maak eerst de banketbakkersroom. Klop de eidooiers los, voeg de rest van de ingrediënten toe. Breng de melk met het vanillestokje en merg aan de kook, verwijder het stokje. Giet enkele eetlepels gekookte melk bij het ei-roommengsel en klop het terug door de warme melk tot een dikke pap. Blijf goed kloppen. Giet het mengsel in een koude kom, dek af met plasticfolie en zet in de koelkast.

Neem 160g van de banketbakkersroom en roer er de marsepein door.

Maak nu het beslag voor de biscuit. Roer in de keukenmachine de boter glad, voeg de suiker, amandelpoeder en eieren geleidelijk toe.

Voeg de banketbakkersroom met marsepein toe aan het beslag. Schep het beslag in een dunne laag op een siliconen matje en bak 10 min. af in de voorverwarmde oven. Leg een vel bakpapier op de biscuit en draai om. Laat de biscuit afkoelen tot kamertemperatuur en snijd in reepjes. Spuit de afgekoelde crèmeux op de biscuit reepjes en laat ze hard worden in de diepvries.

**SERVEREN:**

Verwijder de schil van de mango en snijd in flinterdunne plakjes. Verdeel de carpaccio over plasticfolie. Neem enkele plakjes apart, spuit er toefjes crèmeux op en vouw dicht tot een ravioli.

Haal de biscuit uit de diepvries, spuit er nog wat crèmeux op, leg ze op de plakjes mango en rol op in de plasticfolie tot een sushi. Haal de rol uit de folie, snijd in stukjes en verdeel ze over het bord. Werk af met de ravioli en chrysanten. Schep er mango coulis bij en werk af met de pitjes van de passievrucht. Leg er rondjes biscuit naast en werk verder af met een toefje crèmeux.