

CULINAIR GILDE ZEELAND - VEGETARISCHE KOOKGOEP

MENU OKTOBER 2017

Amuse

Komkommerrolletje met roquefort en walnoten

Ingrediënten

4 el olijfolie
120 gr walnoten
2 komkommers
2 el zonnebloemolie
240 gr roquefort
2 el honing
Takjes dille

Bereiding rolletjes

Verwarm de olijfolie in de koekenpan, bak hierin de walnoten in 3-5 minuten goudbruin en bestrooi met wat zout. Snijd de komkommer over de lengte in 6 lange dunne plakken (met de mandoline, snijmachine of kaasschaaf). Leg telkens 2 plakken komkommer overlappend naast elkaar. Leg een stukje huishoudfolie op het werkblad en bestrijk met wat zonnebloemolie. Snijd de roquefort in 3 stukken en leg het eerste stuk op de folie, sla de folie om en rol de roquefort met de deegroller de kaas dun uit, op maat van de komkommer. Rol zo ook de andere roquefort uit en beleg vervolgens de plakken komkommer ermee. Rol de komkommer op en leg deze met de eindkant naar beneden op een bord, dek af en zet in de koelkast. Snijd de rolletjes met een warm scherp mes door en leg ze met de snijkant naar boven op een schaal. Serveer met de walnoten en druppel wat honing erover. Leg wat dille op de komkommerrolletjes.

Voorgerecht

Flespompoe met gembertomaten en limoenyoghurt

FOTO

Ingrediënten voor 12 personen

- 2 middelgrote flespompoe, schoongemaakt, ongeschild, overlangs gehalveerd, pitten verwijderd, en overdwars in 2 ½ cm dikke plakken gesneden (800 gr)
- 90 ml olijfolie
- 12 grote Roma tomaten, overlangs gehalveerd (500 gr)
- 4 cm verse gemberwortel, fijn geraspt (50 gr)
- 1 rode chilipeper, zadjes verwijderd, in fijne blokjes
- 2 knoflooktenen, fijngewreven
- 40 gr donkere fijne ruwe rietsuiker
- Grof zeezout en zwarte peper

Limoenyoghurt

- 240 gr Griekse yoghurt
- 1/2 tl gemalen kardemomzaad
- fijn geraspte schil van 1 limoen +
- 3 tl limoensap

Voor erbij

- 100 gr korianderblaadjes, grof gesneden
- 60 gr cashewnoten, geroosterd en grof gehakt
- 20 gr kant en klare gebakken uitjes (naar keuze)

Benodigdheden

Mixer, keukenmachine

Bereiding

Verhit de oven tot 240°C

Vermeng de pompoeplakken met 2 eetlepels olie, 2 theelepels zout en royaal versgemalen zwarte peper. Verspreid ze naast elkaar over een met bakpapier beklede bakplaat en rooster ze 35-40 minuten in de oven tot ze goudbruin zijn. Laat ze afkoelen.

Schakel de oventemperatuur terug naar 170°C.

Leg de halve tomaten met de snijkant boven op een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrooi met ¼ theelepel zout, besprenkel met de laatste eetlepel olie en laat ze in de oven in 80 minuten gaar worden.

Doe de gember, chilipeper, knoflook, suiker en ¼ theelepel in een middelgrote kom. Mix alles tot puree en lepel dit over de tomaten. Laat ze in de oven nog 40 minuten karamelliseren. Laat ze afkoelen.

Roer alle ingrediënten voor de limoenyoghurt in een kom door elkaar met ½ theelepel zout en royaal versgemalen zwarte peper. Zet tot gebruik in de koelkast.

Verdeel de pompoe op een grote schaal en schik de tomaten er tussenin. Sprengel de limoenyoghurt erover, bestrooi met koriander, cashewnoten en eventueel de uitjes en dien op.

Tussengerecht

Terrine van pompoen en pecannoten met basilicumsaus

Ingrediënten voor 12 personen

350 gr butternutpompoen
3 el zonnebloemolie
200 gr spinazie
300 gr ricotta
100 gr slagroom
2 tn knoflook, fijngesneden
5 eieren
8-10 groene lasagnavellen, voorgekookt
150 gr gezouten pecannoten, fijngehakt

Basilicumsaus

1 el witte wijnazijn
200 gr geklaarde boter of ghee
4 eidooiers
Sap van een ½ citroen
Blaadjes van een bos basilicum (ca. 60 gram)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de pompoen en snijd hem verticaal doormidden, haal de pitten eruit en snijd de helften in plakken van 0,5 cm. Schep de pompoen in een schaal om met wat olie en peper en zout en leg op de bakplaat. Bak de pompoen in 10-12 minuten in de oven gaar en goudbruin, keer halverwege.

Kook de spinazie tot net geslonken, laat uitlekken in een zeef en druk zoveel mogelijk vocht eruit. Meng de ricotta met de slagroom, knoflook, eieren en 0,5 theelepel zout met een garde goed door elkaar.

Verwarm de oven voor op 160 graden. Verdeel een dun laagje ricottamengsel over de bodem van de cakevorm. Leg daarop een laagje pompoen. Leg er dan een lasagna op, dat je op maat bijsnijdt of breekt. Verdeel daarover een laagje spinazie en bestrooi met wat noten. Maak zo nog meer laagjes tot alle ingrediënten, behalve de ricotta en noten op zijn. Zet de cakevorm in een ruime ovenschaal en schenk er zoveel kokend water bij dat de helft van de cakevorm onder staat. Zet in de oven en bak de terrine in 50 minuten gaar.

Bereiding saus

Verwarm voor de saus de azijn met 4 eetl water en de versgemalen peper. Laat tot 1,5 eetlepel inkoken en afkoelen. Verwarm de geklaarde boter zachtjes tot hij net vloeibaar is. Voeg de eidooiers toe aan de ingekookte azijn en klop goed met een garde. Zet de pan terug op het allerlaagste vuur en blijf 8-10 minuten kloppen, de saus moet dik en romig worden, maar mag niet koken. Neem van het vuur en schenk beetje bij beetje onder voortdurend roeren de geklaarde boeter erbij. Breng op smaak met wat citroensap en zout en laat afkoelen.

Snijd de basilicum grof en pureer samen met de afgekoelde saus in de keukenmachine tot een groene saus.

Neem de terrine uit het waterbad, laat afgedekt nog 5 minuten staan en keer hem dan voorzichtig op een schaal. Snijd de terrine in plakken en serveer hem met de basilicumsaus.

Hoofdgerecht met bijgerecht

Champignons 'Bourguignon'-stijl

FOTO

Ingrediënten voor 12 personen

1500 gr kastanjechampignons
2 dl olijfolie
2 takje tijm
4 knoflookteentjes
10 gr paprikapoeder of pimenton (gerookt paprikapoeder)
400 gr witte uienringen
6 dl rode wijn
2 dl room
4 gepelde tomaten
200 gr bleekselderij
- zout en peper

Benodigdheden

gietijzeren pan

Bereiding

Doe de olijfolie in de gietijzeren pan. Bak hier de tijm even in aan en haal het takje er weer uit. Snijd de knoflook fijn en bak kort zonder dat hij kleur krijgt. Voeg de paprikapoeder toe en bak de uienringen een paar minuten.

Voeg de hele kastanjechampignons toe en bak deze stevig door. Blus het af met de rode wijn en voeg de room en gepelde tomaten toe. Kook het geheel door tot de saus wat steviger wordt door het verdampen van het vocht.

Snijd de bleekselderij fijn en voeg vlak voor het serveren toe. Breng op smaak met zout en peper.

Bijgerecht

Polentafrietten met kappertjes en peterseliemayonaise

FOTO

Ingrediënten voor 12 personen

Polenta

- 2 l water
- 500 gr polenta
- 300 gr jonge kaas, geraspt
- 300 gr Parmezaanse kaas, geraspt
- 300 gr boter
- 2 citroen, het sap en de rasp
- bloem, om te paneren
- eiwit, om te paneren
- broodkruim, om te paneren

Peterseliemayonaise

- 1 heel vers ei
- 6 gr fijne mosterd
- 2 gr zout
- 50 ml witte wijnazijn
- ½ bos krulpeterselie
- 100 gr kappertjes
- 5 dl milde olijfolie

Benodigdheden

Frituurpan, keukenmachine

Bereiding polentafrietten

Verwarm een frituurpan met zonnebloemolie voor op 180°C.

Kook het water in een pan. Als het water kookt strooi je de polenta er al roerend in. Kook de polenta rustig gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Als hij gaar is haal je de pan van de hittebron en roer je de kaas en de boter erdoorheen. Als alles goed is opgenomen voeg je het citroensap en de citroenrasp toe en stort je de polenta direct in een bak tot een dikte van 2 centimeter.

Laat de polenta **een paar uur** opstijven in de koelkast.

Snijd er frietten van - 2x2x10 centimeter is een mooie maat. Paneer de frietten in deze volgorde: eerst door de bloem, dan eiwit en vervolgens het broodkruim (panko).

Frituur de polentafrietten op 180°C goudbruin en serveer ze in een frietzak of krant, met de peterseliemayonaise.

Bereiding peterseliemayonaise

Begin in de keukenmachine met het ei en voeg dan de mosterd en het zout toe. Even draaien en dan de azijn toevoegen. De peterselie en de kappertjes toevoegen en doordraaien. Nu langzaam met een dun straaltje de olie toevoegen. Zorg voor een mooie emulsie. Bewaar de mayonaise op kamertemperatuur.

Nagerecht

Gekonfijte rode biet met chocolade crème

FOTO

Ingrediënten – voor 12 personen

Rode biet

2 middelgrote rode biet (ongeveer 200 gr)
300 gr oersuiker of ruwe rietsuiker
200 ml water

Chocolade crème

400 gr pure chocolade (70% cacao), in stukjes
200 ml siroop van gekonfijte rode biet, plus extra ter garnering
440 ml slagroom, plus extra voor erbij

Benodigdheden

Mixer

Bereiding gekonfijte rode biet

Was de biet en verwijder de schil als deze heel ruw is. Snijd de biet in zo dun mogelijke plakjes.

Breng 100 ml water met de suiker aan de kook en roer tot de suiker is opgelost.

Doe de plakjes biet erbij en laat 10 minuten zachtjes koken tot de biet zoet en zacht is.

Verwarm ondertussen de oven voor tot 170°C.

Leg de plakjes op een stuk bakpapier op een bakplaat en bewaar de siroop als saus.

Bak 10 tot 15 minuten om de biet nog meer te laten karamelliseren.

Laat ze niet te lang in de oven staan, want dan verbranden ze en smaken nergens meer naar.

Laat afkoelen.

Bereiding chocolade crème

Houd 6 tot 8 plakjes biet apart om de schaaltes te garneren en hak de rest in kleine stukjes.

Smelt de chocolade in een kom boven een pan met heet (maar niet kokend) water. Chocolade smelt op lichaamstemperatuur en heeft dus niet veel hitte nodig om te smelten. Roer voorzichtig door en haal de gesmolten chocolade van het vuur.

Roer langzaam de bietensiroop erbij en daarna de room erdoor tot een glad mengsel.

Doe de gehakte bieten erbij en schenk in 6-8 kleine schaaltes.

Serveer elk schaalteje met een lepel slagroom, garneer met een plakje gekonfijte biet en besprenkel met wat bietensiroop.

Het is een rijk nagerecht dus opdienen in kleine schaaltes.