

# CULINAIR GILDE ZEELAND - VEGETARISCHE KOOKGROEP

## MENU DECEMBER 2017

*Amuse*

### **Ras el Hanout boekweit blini met vega kaviaar, mosterdsla en viooltjes**

#### **Ingrediënten** voor 12 personen

- 300 gr kleine tapiocakorrels
- zoute sojasaus, naar smaak
- rijstazijn, naar smaak
- 100 gr mosterdsla
- 12 vioolbloemetjes
- hazelnoot- sesamolie, naar smaak
- boter, om in te bakken

#### Blinibeslag

- 50 gr bloem
- 10 gr fijne ras el hanout
- 150 gr boekweit
- 2,2 dl melk
- 7 gr droge gist
- 2 eieren, gesplitst
- zout

#### **Benodigheden**

mixer

#### **Bereiding**

Kook de tapiocakorrels in ruim water. Ze zijn goed als het witte puntje in de kern weg is. Giet de korrels in een zeef en spoel ze kort met koud water. Laat goed uitlekken.

Zeef de bloem, Ras el Hanout en de boekweit in een kom. Maak de melk handwarm en los hier de gist in op. Giet de melk op de bloem en roer kort en krachtig met een garde tot het klontvrij is. Voeg de twee eidooiers toe en roer nog even door. Laat het beslag onder een vochtige doek rusten.

Klop na 10 minuten de twee eiwitten met een snufje zout mooi stevig op. Spatel het dan direct door het beslag. Bak 12 blini's pp met een doorsnede van 10 centimeter in een klein beetje boter.

De boekweitzkorrels breng je op smaak met de sojasaus en de rijstazijn. Er ontstaat een smeùige massa met gelijkenis van kaviaar.

Serveer de blini's het liefst direct uit de pan. Verdeel de 'kaviaar' eroverheen en de mosterdsla en vioolbloemetjes erbovenop. Druppel er nog een beetje olie overheen. Hazelnoot- of sesamolie is top.

## **Ravioli met champignonvulling en salieboter**

### **Ingrediënten**

200 gr durum meel (te koop bij speciaalzaak of jumbo)  
2 eieren  
Bloem om te bestuiven  
1 bakje kastanjechampignons  
1 uitje  
50 gr geraspte kaas  
Peper en zout  
50 gr roomboter  
Verse salie

### **Materialen**

Keukenmachine of blender  
Pastamachine  
Raviolistamper

### **Bereiding**

Doe het pastameel in een kom en maak een kuiltje in het midden. Voeg de eieren toe in het kuiltje en roer met een vork los. Neem steeds een beetje meel mee aan de binnenzijde van het kuiltje totdat alles gemengd is. Kneed dan met je handen het deeg in een soepel bal. Mocht het deeg nog plakkerig zijn moet je nog even door kneden of eventueel nog een beetje bloem toevoegen. Leg de deegbal afgedekt met huishoudfolie aan de kant.

Hak de champignons en de ui grof en bak deze in een pan 5 min aan. Bestrooi met peper en zout. Schep dan alles in een keukenmachine en hak de champignons fijn. Meng de kaas erdoor zodat er een wat steviger mengsel ontstaat.

Neem ongeveer 1/3 van de deegbal en kneed in een bal en bestuif deze een beetje met bloem. Haal de bal door de grootste stand van de pastamachine en herhaal dit in een steeds wat kleinere stand totdat je een dunne lap pasta hebt. Leg de lap op een met bloem bestoven werkvlak en snijd in tweeën. Maak hoopjes van het champignonmengsel van ongeveer 1 theelepel. Houd een paar cm ruimte tussen de hoopjes. Leg de andere deeg lap over de hoopjes en druk met een raviolistamper vormpjes uit. Druk de randjes nog even na zodat er zeker geen openingen zijn.

Smelt de roomboter in een pannetje en hak een paar blaadjes salie fijn. Voeg de salie toe en laat nog een paar min door pruttelen op laag vuur.

Breng een pan met ruime hoeveelheid water en snufje zout aan de kook. Kook de ravioli in ongeveer 2 min gaar. Ze zijn klaar als ze helemaal bovendrijven. Haal ze met een schuimspaun uit het water. Serveer ze op een bordje en overgiet ze met de warme salieboter.

## **Paddenstoelenbouillon**

### **Ingrediënten**

500 gram champignons  
50 gram gedroogd eekhoortjesbrood  
1 fijngesneden venkel  
1,5 teen knoflook  
2 takjes tijm  
2 laurierblaadjes  
3 rijpe tomaten\3 geplette peperkorrels  
½ dl sojasaus  
150 gram shiitake in plakjes  
Verse bieslook

### **Voor erbij:**

1 bakje shiitake  
2 mini baquette  
3 sjalotjes

### **Bereiding**

Laat de gedroogde paddenstoelen met de uien, de knoflook en de champignons aanzweten en voeg de andere ingrediënten toe. Voeg 2 liter water toe en laat een paar uur trekken, met de deksel op de pan. Passeer door een zeef en laat inkoken, totdat hij stevig op smaak is.

Proef af en voeg zonodig nog peper en zout toe. Bak op het laatste moment de shiitake en doe dit op het bord. Schep de soep erop en serveer met wat bieslook.

Bak de stokbroodjes af en bak de fijngesneden shiitake met de sjalotten in een pan. Voeg peper en zout toe. Maak dunne plakjes van de baquette, beleg deze met het shiitake mengsel en serveer dit met de paddenstoelenbouillon.

## **Bietengerecht**

### **Ingrediënten**

#### Rode bietenvinaigrette

200 ml bietensap  
100 ml olijfolie  
2 eetlepel sushi-azijn  
1 eetlepel oranjebloesemwater  
1 citroen  
Zout en peper

#### Gekookte bieten

3 gele biet  
3 rode biet  
3 chioggia biet

#### Bietenplakjes

2 gele biet  
2 chioggia biet  
2 rode biet

#### Geroosterde biet

6 rode bieten (middelgroot)  
Zeezout

#### Zure room

250 gram zure room  
1 citroen  
Zout en peper

### **Bereiding**

#### Rode bietenvinaigrette

Kook het bietensap tot de helft in tot een stroop. Meng de bietensap met de olijfolie, sushi azijn en rozensiroop (voorzichtig toevoegen, is heel sterk van smaak) en breng op smaak met rasp van 1 citroen en zout en peper.

#### Gekookte bieten

Kook de gele bieten, de rode bieten en de chioggia bieten apart gaar in gezouten water. Prik erin met een mes en als dat makkelijk gaat is de biet gaar. Schil ze, snijd in partjes en haal door de vinaigrette.

#### Bietenplakjes

Schaaf van de gele, chioggia en rode biet dunne plakjes op de mandoline, steek uit met een steekring en haal door de vinaigrette.

### Geroosterde biet

Rooster de biet in een zoutkorst in de oven (middelgrote bieten, ca. 1 uur). Pel de biet, snij er dikke plakken van en steek er tonnetjes uit met behulp van een appelboor en haal door de vinaigrette.

### Zure room

Sla met een garde de zure room tot lobbig en breng op smaak met het rasp van 1 citroen, zout en peper. Vul er een spuitzak mee.

### **Presentatie**

Verdeel de gekookte bieten in een rondje op het bord. Verdeel hiertussen de tonnetjes geroosterde biet en de plakjes. Spuit stippen van de zure room tussen de bieten. Garneer met kleine groene blaadjes.

Hoofdgerecht

## Pompoen, linzen, appel en venkel met zwarte-knoflookmayonaise

**Ingrediënten** voor 12 personen

### Zwarte knoflookmayonaise

2 el witte balsamico  
2 tl mosterd  
4 eidooiers, klein of 3 eidooiers, groot  
1 tl agavesiroop (natuurwinkel) of 1 tl honing  
2 tl citroensap  
1 bol zwarte knoflook\*  
330 ml zonnebloemolie

### Pompoen en linzen

2 Butternut pompoenen  
150 ml saffloerolie\*  
4 el mosterd-edik\*  
320 gr linzen le puy  
700 ml groentebouillon  
2bl laurier

### Appel en venkel

4 el suiker  
2 el wittewijnazijn  
2 Elstar appel met schil  
0,5 courgette, geschaafd  
2 venkel + groen  
2 tl venkelzaad

### Lauriersaus

200 ml linzenkookvocht  
100 ml groentebouillon  
50 ml melk  
1 laurierblaadje  
2 el koude boter

\*

*Zwarteknoflook = gefermenteerde knoflook met een lichtzoete smaak, te koop bij goed gesorteerde groentewinkels*

*Saffloerolie = neutrale, lichtgele olie die gewonnen wordt uit de zaden van de saffloer, een distelachtige plant en is te koop bij natuurwinkels*

*Mosterd-edik = online te koop bij [bijzonderesmaken.nl](http://bijzonderesmaken.nl)*

Vorbereiden ± 1 uur en 20 minuten

Bereiden ± 1 uur/ oven ± 40 minuten

### **Benodigheden**

Aluminiumfolie, mandoline, keukenmachine, blender, staafmixer en vijzel

## Vorbereiding

### Zwarte-knoflookmayonaise

Meng de witte balsamico, mosterd, eidooiers, agavesiroop, het citroensap en de zwarte knoflook in de blender. Laat de machine draaien en voeg beetje bij beetje in een straaltje de olie toe aan het mengsel. Bewaar de knoflook-mayonaise afgedekt koel. Je hebt niet alles nodig, gebruik de rest lekker bij andere gerechten. Of maak de helft van het recept.

### Pompoen en linzen

Verwarm de oven voor op 150°C. Schil de pompoen, verwijder de zaden en snijd de helft van de pompoen in niet te dikke halve ringen. Meng met saffloerolie, mosterd-edik en zout. Dek af met aluminiumfolie. Gaar de pompoen ± 30 min in de oven. Schep na ± 15 min de pompoen om en dek weer af. Kook de linzen met de laurier gaar in de bouillon in ± 30 min. Giet af, verwijder het laurierblaadje en bewaar 200 ml van het linzenkookvocht.

### Appel en venkel

Roer de suiker los met de azijn, snijd de appel en de rest van de pompoen in flinterdunne plakjes en marineer ze in het azijnmengsel. Bewaar koel. Schaaf of snijd de venkel dun op de mandoline, en bewaar koel met nat keukenpapier in een afgesloten bak. Maak een snelle bouillon door de venkelresten te roosteren in een droge pan, blus af met ± 400 ml water en laat ± 15 min op laag vuur koken. Maal 1 tl grof zeezout en venkelzaad tot fijn poeder in een vijzel, bewaar.

Haal de geroosterde venkel uit de bouillon (de venkelresten gebruik je niet!). Bewaar de ingekookte bouillon, laat afkoelen en bewaar koel, net als het linzenkookvocht.

## Bereiding – vlak van tevoren

Verwarm de oven voor op 150°C. Bak de pompoen nog ± 10 min.

Verwarm ook de linzen 10 min afgedekt met folie in de hete oven.

Stoof de venkel ± 2 min met wat van de venkelbouillon en breng op smaak met het venkelzaadzout.

Meng het linzenkookvocht met de groentebouillon, melk, laurierblad in een steelpan en verwarm op laag vuur. Laat in ± 10 min iets inkoken. Breng op smaak met zout. Verwijder het laurierblad, voeg de boter toe en mix schuimig met de staafmixer.

Leg een pompoenring op elk bord en schep de linzen ertegenaan. Steek de venkel, pompoen, appel en courgette er her en der tussen. Schep wat zwarte-knoflookmayonaise op de pompoenringen schep de schuimige lauriersaus over de linzen.

*Nagerecht*

## **Stoofpeer; cranberry panna cotta & Semifreddo van Peterseliewortel**

**Ingrediënten** voor 12 personen

### Cranberry panna cotta & peertjes

350 gr suiker  
50 ml cranberrysap  
1 el frambozenazijn  
1 el citroensap  
8 stoofperen (gieser wildeman), geschild en zonder klokhuis  
50 ml rode bietensap  
250 gr cranberry's (diepvries)  
100 gr suiker  
350 gr room  
2 ½ gr agar-agar (natuurwinkel)  
1 el frambozenazijn  
1 el citroensap

### Kletskep

280 gr suiker  
8 gr zout  
260 gr bloem  
1 tl cacao-poeder  
180 gr boter, gesmolten  
40 gr amandel, geschaafd

### Pastinaak-espuma

500 gr pastinaak  
2 el maizena  
500 gr room  
1 ½ gr agar-agar  
4 eidooiers, groot  
90 gr suiker  
1 el limoensap

### Wortelpeterseliesemifreddo

250 gr peterseliewortel + extra takjes om te garneren  
400 gr room  
150 gr suiker  
50 gr eiwit (± 2 eiwitten)

### **Benodigheden**

Bakpapier, paletmes, suikerthermometer  
Plasticfolie  
Ronde vormpjes of kleine glaasjes voor panna cotta (bv siliconenvorm met bolletjes)  
Kidde met patronen  
Keukenmachine



## Voorbereiden

### Peertjes & cranberry panna cotta

Meng 1 liter water en 250 gr suiker met het cranberry sap, de frambozenazijn en citroensap naar smaak. Pocheer de peren hierin ± 20 min tot ze zacht zijn, maar nog bite hebben en laat afkoelen. Schenk het bietensap bij het kookvocht, dat maakt de peertjes mooi rood. Zet apart.

Meng de cranberry's met de rest van de suiker (100 gr), 125 gr water, room en agar-agar en breng zachtjes aan de kook. Roer regelmatig, dat voorkomt dat de agar-agar aan de bodem blijft plakken. Pureer het mengsel. Breng op smaak met frambozenazijn en citroensap. Schenk het mengsel in de vormpjes en bewaar koel.

### Kletskop

Verwarm de oven voor op 150°C. Meng de suiker, het zout, de bloem en het cacaopoeder in de keukenmachine op de lage stand. Voeg 50 ml water toe, daarna de gesmolten boter en draai tot een glad beslag. Laat het 2 uur rusten in de koelkast. Bekleed een bakplaat met bakpapier en smeer het beslag zo dun mogelijk uit over de bakplaat. Dit gaat handig met een paletmes of een stukje hard plastic. Bestrooi met het amandelschaafsel en bak ± 15 min. Laat afkoelen en breek in stukken. Bewaar de kletsmoppen luchtdicht afgesloten.

### Pastinaak-espuma

Kook de pastinaak paar en pureer. Laat afkoelen, druk met een pollepel door een fijne zeef. Zet apart.

### Wortelpeterseliesemifreddo

Kook de wortelpeterselie gaar en pureer. Laat afkoelen, druk door een fijne zeef met een pollepel en bewaar. Klop de room op tot yoghurt dikte. Spatel de koude wortelpuree door de room en zet koud weg. Breng de suiker en 75 ml water aan de kook in een steelpan, tot 115°C (gebruik een suikerthermometer). Klop in een vetvrije mengkom (wrijf in met citroensap) het eiwit lichtjes op. Schenk zodra de suikerstroop bijna 115°C is, de hete stroop op het eiwit. Klop het eiwit-suikermengsel direct en klop tot het koud is (gaat handig in keukenmachine). Meng het eiwit met de wortelroom en stort in een met plastic beklede vorm. Bewaar de wortelpeterselie semifreddo in de vriezer tot gebruik.

### Pastinaakespuma

Roer de maizena met weinig koud water tot een papje. Breng 200 gr van de room, de gezeefde pastinaakpuree, met het maizenapapje en de agar-agar aan de kook. Roer regelmatig zodat de pastinaak niet aanbrandt. Kook 1 min en haal van het vuur.

Klop met een garde de suiker en eigeel in een bekken en zet deze op een pan met een laagje kokend water (zorg dat het bekken het water niet raakt). Klop – au bain-marie – tot schuimig (tot een temperatuur van ± 50 °C. Schenk het pastinaakmengsel erbij, roer 2 min door tot het mengsel glad en dikkig wordt. Laat afgedekt afkoelen in de koelkast. Voeg aan het mengsel de overige 300 gr koude room en het limoensap/yuzusap toe. Schenk het mengsel in een slagroomkudde en draai de patronen erop. Schud goed. Zet een paar uur in de koeling en schud 3 keer goed voor gebruik.

## Presentatie

Zet in het midden van elk bord een panna cotta en een peertje. Smit wat pastinaakschuim naast de panna cotta, leg plakjes peer en wortel erbij en zet een kletsmop ertussen. Bestrooi evt. met hazelnootkruim met bruine suiker en wat zuring- of verveineblad.