



CULINAIR Gilde ZEELAND VEGETARISCHE KOOKGROEP MENU FEBRUARI 2018

Amuse

Avocado shake met notencracker



Ingrediënten shake:

- 3 avocado's, rijp
- 1 banaan, rijp
- 6 dadels, ontpit
- 1 l melk (volle of amandelmelk) ijskoud
- 20 gr amandelen, blank
- suiker
- citroensap
- oranjebloesemwater
- grof zeezout

Benodigdheden

glazen
blender of staafmixer

Bereiding avocado shake

Schil en ontpit de avocado's. Snijd in stukjes.

Snijd de banaan en/of dadels in stukjes.

Pureer in de blender of staafmixer de melk met het fruit en de amandelen tot een romig glad geheel.

Breng eventueel verder op smaak met suiker, citroensap en/of oranjebloesemwater.

Ingrediënten notencrackers:

200 gr noten en zaden
1 el gesmolten kokosolie
10 gr kastanjemeel
1 ei
0,5 tl komijn
- Keltisch zeezout
- Versgemalen peper

Bereiding crackers

Verwarm de oven voor op 180 graden. Doe de helft van de zaden in een hoge mengkom, samen met de kokosolie, kastanjemeel en het ei. Maal het fijn met de staafmixer. Doe alles in een grote kom, voeg de rest van de zaden toe en het zout, peper en kruiden. Meng alles goed tot een deegbal. Leg een stuk bakpapier op een vlakke ondergrond, leg de deegbal erop en druk het plat. Leg er nog een vel bakpapier op en rol het deeg uit. Rol het zo dun mogelijk uit. Verwijder het bovenste vel bakpapier en steek lange dunne vormpjes uit. Bak ze in de oven in ongeveer 15-20 minuten, tot ze lichtbruin en knapperig zijn. Laat afkoelen en serveer ze bij de shake.

Wortel-gembersoep met cashewnoten en krokantje van wortel



Ingrediënten soep:

- 1 kilo winterwortel
- 4 tl zonnebloemolie
- 2 ui, gesnipperd
- 2 knoflookteen, geperst
- 10 cm gember, geraspt
- 2 rode peper, in ringetjes
- 500 ml groentebouillon
- 200 gr cashewnoten, geroosterd + extra grof gehakt om te serveren
- 4 tl sesamololie + extra om te bedruppelen
- 4tl Japanse sojasaus
- 2 el citroensap
- 2 el sesamzaad, geroosterd
- 2 tak basilicum, alleen blaadjes in reepjes

Benodigdheden

keukenmachine of staafmixer
bakplaat

Bereiding wortel-gembersoep met cashewnoten

Schrap de winterwortel en snijd in stukken.

Verwarm de oven voor op 200°C. Schep de helft van de olie door de wortel en leg op een bakplaat.

Bestrooi met zout en bak in het midden van de oven ± 30 minuten gaar.

Verhit de rest van de olie in een soeppan en bak met het deksel op de pan op laag vuur de ui in ± 10 minuten glazig. Voeg de knoflook, de gember en de helft van de rode peper toe en bak al roerend op middelhoog vuur nog ± 3 minuten mee. Doe de wortel en de bouillon erbij en kook met de deksel op de pan in 15 minuten of tot de wortels zacht en gaar zijn.

Voeg de cashewnoten, sesamololie en sojasaus toe. Neem de pan van het vuur en pureer de soep.

Breng op smaak met citroensap, zout en peper en leng eventueel aan met extra bouillon of water als de soep te dik is.

Bereiden ± 30 minuten / oven ± 30 minuten

Ingrediënten krokantje van wortel:

- 1 winterwortel
- Suikersiroop

Bereiding zoet doorzichtig krokantje van wortel:

Schaaf flinterdunne repen van een winterwortel. Hoe dunner hoe beter.

Kook een siroop van 50/50 suiker en water en kook hierin de wortelstrookjes tot ze doorzichtig zijn.

Haal ze met een pincet uit de siroop en leg ze op een rekje om af te koelen en uit te druipen.

Frituur de strookjes in zonnebloemolie van 160 °C.

Het strookje begint eerst heftig te bruisen, maar dat bruisen neemt snel af en suddert dan nog een beetje na. Vanaf dat moment nog ongeveer 20 seconden in de olie laten, dat met de pincet er uit vissen en weer op een rekje af laten koelen.

GEEN KEUKENPAPIER GEBRUIKEN! Daar blijft het worteltje zo vast aan plakken dat je het er nooit meer af krijgt. Dan rest alleen nog 'krokante wortel met keukenpapier' als hapje.

Schep in borden en garneer met de extra peper en cashewnoten. Bedruppel met sesamolie en bestrooi met het sesamzaad, wortelkrokantje en basilicumreepjes.

Tussengerecht

Briq a l'oeuf met harissa



Ingrediënte Briq a l'oeuf:

- 1 kilo aardappelen, geschild en in blokjes gesneden
- 6 el olijfolie
- 4 knoflooktenen, fijngehakt
- 2 tl paprika-poeder
- 1 tl chilivlokken
- 1 tl zwarte gemalen peper
- 24 zwarte olijven, grof gehakt
- 2 handenvol korianderblaadjes, gehakt
- zout
- 12 vel filodeeg
- 12 scharreleieren – klein
- citroenpartjes, om erbij te serveren

Bij dit recept is het belangrijk dat het eiwit gaar is maar de eidooier vloeibaar blijft.

Bereiding briq a l'oeuf

Doe de aardappelen in een steelpan met kokend water en laat ze op een laag vuur zachtjes koken tot ze gaar zijn. Giet bijna al het water af, maar houd een beetje achter en pureer daarin de aardappelen tot een gladde puree.

Verhit de olie in een koekenpan. Voeg wanneer de olie heet is de knoflook toe, bak deze goudbruin en voeg vervolgens paprikapoeder, chilivlokken en zwarte peper toe. Roer de aardappelpuree erdoor samen met de gehakte olijven, korianderblaadjes en zout naar smaak. Verdeel de aardappelpuree over de vellen filodeeg waarbij je de puree op het midden van elk vel schept. Maak vervolgens een kuiltje in het midden van de puree, breek voorzichtig een ei in het kuiltje en vouw het deeg tot een pakketje door de zijden naar binnen te vouwen en daarna de uiteinden onder het pakketje te vouwen zodat het dikste deel van het pakketje recht onder het ei zit. Maak de randen van het deeg nat zodat het pakketje goed dicht zit. Verhit in een koekenpan een laagje zonnebloemolie van ½ cm. Doe de pakketjes – twee tegelijk – in de hete olie en bak ze twee minuten aan beide kanten tot ze goudbruin zijn. Haal ze uit de pan en laat uitlekken op een vel keukenpapier. Serveer met schijfjes citroen en harissa.

Ingrediënte Harissa:

60 g gedroogde chilipepers
45 g knoflook
225 ml witte wijnazijn
225 ml olijfolie
2 1/2 el korianderzaad
3 el komijnzaad
2 1/2 el venkelzaad
1 el zout

Bereiding Harissa

Verwijder de zaadjes en zaadlijsten van de rode pepers.

Laat de pepers wellen in een kommetje met water.

Rooster het koriander-, komijn- en venkelzaad in een koekenpan zonder olie. Maal de zaden fijn in een vijzel.

Meng de gepelde knoflook met een klein deel van de pepers en een scheutje water in een blender of hoge kom met staafmixer.

Voeg de overige pepers, de geroosterde zaden en de witte wijnazijn toe aan de blender of hoge kom en mix.

Voeg tenslotte de olijfolie toe en mix tot een gladde massa.

Hoofdgerecht

Schorseneren, shiitake, rodekool en saus van gerookte karnemelk

Uitdaging:

Verfijnde opmaak – mag niet gelijken op de foto



Ingrediënten:

Shiitakegelei

800 gr shiitake
2 el olijfolie, mild
2 sjalot, fijngesneden
2 el sojasaus
400 ml paddenstoelenbouillon
3 gr agar-agar

Gerookte karnemelksaus

½ l karnemelk
3 peperkorrels
1 bl laurier
1 kruidnagel
250 ml room
½ el arrowroot
1-2 el rokmot

Schorseneren

1000 gr schorseneren
400 ml groentebouillon
4 el balsamico zaijn
2 el agavesiroop of honing

Rodekool

1 el basterdsuiker, bruin
1 steranijs
2 kruidnagels
1 laurierblad
½ rode kool, flinterdun gesneden
1-2 el frambozen azijn
2 el arachide olie
100 ml paddenstoelenbouillon
2 el sojasaus

Benodigdheden

bakplaat met opstaande rand van ± 20x30 cm
rookbak* of rookpan

Bereiding karnemelksaus

*

Bekleed een pan of wok met aluminiumfolie, strooi de rookmot onderin, zet er een passend rooster op. Zet op het vuur, dek af met aluminiumfolie en doe het deksel erop. Laat heet worden. Zet nu een hittebestendig bakje in de pan op het rooster, schenk de karnemelk erin. Doe het folie terug en de deksel weer op de pan, en rook 10-15 minuten.

Breng hierna de karnemelk met peperkorrels, laurier en kruidnagel aan de kook.

De vaste delen stollen nu. Zeef en gooi de vaste delen weg.

Voeg room toe aan het waterige mengsel, roer goed door en laat inkoken.

Los de arrowroot op in ½ el water. Voeg de arrowroot toe, breng opnieuw tegen de kook aan.

Zet het vuur laag, roer goed en breng op smaak met zeezout.

Laat afkoelen en bewaar koel.

Bereiding shiitake-gelei

Kan 1 dag van tevoren.

Snijd de taaie stelen van de shiitake en bewaar de rest voor later.

Verhit in een koekenpan de olie en bak de shiitake stelen met de sjalot goudbruin in ongeveer 8 minuten.

Blus af met sojasaus en bouillon, breng verder op smaak met peper en evt. zout.

Schenk de bouillon door een zeef bekleed met een schone theedoek en verwarm de bouillon met de agar-agar.

Breng aan de kook en roer regelmatig zodat de agar-agar goed oplost.

Schenk de bouillon uit op een plateau met opstaande rand: de gewenste dikte van de gelei is 2-3 mm.

Zet in de koeling tot de gelei stijf is. Snijd in repen of mini-blokjes.

Bereiding schorseneren

Enkele uren of 1 uur van tevoren: verhit 2 l water met 2 gr zout tot het kookpunt. Schil de schorseneren en bewaar in koud water. Blancheer ze ± 2 min. In het hete water, laat op een zeef uitdampen. Bak de schorseneren in een koekenpan met olie goudbruin. Blus af met een deel van de groentebouillon, balsamico azijn en agavesiroop. Laat de bouillon in 5 minuten volledig verdampen en voeg weer groentebouillon toe. Herhaal dit proces tot de schorseneren beetgaar en donkerbruin van kleur zijn.

Bereiding rodekool

Breng 500 ml water, suiker, steranijs, kruidnagels, laurier aan de kook en voeg de fijngesneden rodekool toe. Kook de kool in zo'n 20 min beetgaar. Voeg op het laatst de frambozenazijn toe naar smaak voor extra frisheid en een mooie kleur. Bak de achtergehouden shiitake in olie goudbruin. Blus af met bouillon, sojasaus en flink wat gemalen peper. Laat het vocht volledig verdampen. Verhit de karnemelksaus op laag vuur opnieuw.

Leg 2 schorseneren naast elkaar; leg links ervan de rodekool in een streep. Verdeel de shiitake erover. Leg naast de schorseneren een reep of streep blokjes van de shiitakegelei en schep daarnaast de karnemelksaus.

Nagerecht

Specerijen en stroop van sinaasappel met mango

Ingrediënten ijs:

2 thl kardemomzaadjes
1 kruidnagel
2 vanillestokje
2 steranijs
1 kaneelstokje
200 g suiker
2 dl water
½ l slagroom
8 eierdooiers

Ingrediënten stroop:

100 g suiker
2 dl sinaasappelsap
1 dl Grand Marnier
5 pl bladerdeeg
2 mango's
2 sinaasappels

Bereiding specerijen

Kaneelstokje pletten. Steranijs kneuzen.

Dit alles met suiker en water aan de kook brengen en 20 minuten laten trekken.

Daarna zeven.

Merg uit het vanillestokje halen en aan de slagroom toevoegen. Voeg de rest van de stokjes aan het suikerwater toe.

Slagroom met vanillemerg lobbig kloppen.

Eierdooiers luchtig opkloppen.

Het suikerwater al kloppend toevoegen.

Als het geheel luchtig genoeg is de slagroom erdoor spatelen en in een vorm gieten.

Afkoelen en er ijs van draaien en in de vriezer zetten tot opdienen.

Bereiding stroop

De suiker karamelliseren tot maximaal 112 graden.

Sinaasappelsap en Grand Marnier toevoegen en nog wat in laten koken.

Van het bladerdeeg dunne reepjes snijden, met suiker bestrooien en in de oven bruin bakken.

Mango uitsteken met meloenlepeltje.

Sinaasappel in partjes snijden, zonder vliesjes.

Als de mango te hard is even afkoken met suikerwater.

Tip voor de presentatie

Een bolletje ijs op het bord.

Fruit er omheen.

Saus rondom en garneren met de "lange vingers" en eventueel nog wat extra kaneel ter decoratie.