



**MENU**  
***instapgroep***  
**september 2018**

**WIJNEN**

Cheverny of  
Maray (zo lang de voorraad strekt)

Cheverny

**GERECHTEN**

**VOORGERECHT**

Pittige linzen – koriander – gekonfijte ui

**HOOFDGERECHT**

Zeebaars met de lijn gevangen –  
couscous – courgette & tomaat

**NAGERECHT**

Mousse van Pandan rijst – bramen &  
yoghurt

## VOORGERECHT: Pittige linzen – koriander – gekonfijte ui

### Ingrediënten

#### Bouillon

1	st	winterwortel
2	st	prei
1	bosje	kruiden
750	ml	water

#### Linzen

½		rode peper
2		sjalotten
2	tn	knoflook
½	tl	curry madras
60	ml	zonnebloemolie
250	g	groene linzen
500	ml	groentebouillon

#### Koriandercrème

4	el	fijn gesneden koriander
100	ml	zonnebloemolie
3		eigelen
10	g	yoghurt
5	ml	azijn
2	g	Xantana peper en zout

#### Yoghurtcrème

45	g	eiwit
30	ml	Sushi-azijn
40	ml	yoghurt
150	ml	zonnebloemolie

### Bereiding bouillon

- Snijd de groente en kruiden fijn;
- Doe samen met het water in een pan en trek er een bouillon van.

### Bereiding linzen

- Was en halveer de rode peper, verwijder de zaadlijst en snijd de rode peper fijn.
- Fruit de sjalot met de geperste knoflook en de curry madras in de zonnebloemolie.
- Voeg vervolgens de linzen, de rode peper en de groentebouillon toe en kook de linzen gaar in 25 minuten.

### Bereiding koriandercrème

- Maak korianderolie: meng hiervoor met de staafmixer de koriander met de zonnebloemolie;
- Meng het eigeel, de yoghurt en de azijn met een staafmixer in een hoge beker;
- Voeg tijdens het draaien in een dunne straal de korianderolie toe, zodat er een stevige crème ontstaat; en voeg vervolgens - zo nodig - de Xantana toe;
- Breng de crème zn. op smaak met zout en peper en bewaar de crème in een spuitflesje in de koelkast.

### Bereiding yoghurtcrème

- Meng het eiwit met de sushi-azijn en de yoghurt met de staafmixer.
- Voeg hieraan al draaiend de olie toe in een straaltje;
- Breng de crème op smaak met zout en bewaar deze in een spuitflesje of spuitzak in de koelkast.

18	<b>Gebrande uitjes</b> meloesuitjes olijfolie	<b>Bereiding gebrande uitjes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maak de meloesuitjes schoon en doe ze in een kleine braadslede, samen met olijfolie en iets zout;</li> <li>• Gaar de uien 30 minuten in een voorverwarmde oven van 80°C;</li> <li>• Haal de uien uit de oven, halveer ze en haal ze voorzichtig uit elkaar;</li> <li>• Brand ze met een gasbrander.</li> </ul>
250	g <b>Vorbereiding uitserveren</b> oesterzwammen affilla cress	<b>Vorbereiding voor het uitserveren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Snijd de oesterzwammen in blokjes. Besprenkel ze met zonnebloemolie en rooster ze met de gasbrander;</li> <li>• Knipmooie takjes affilla.</li> </ul> <b>Uitserveren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdeel de linzen over de borden;</li> <li>• Zet hierop stippen van yoghurt- en koriandercrème;</li> <li>• Verdeel de gebrande beukenzwammen en meloesuitjes hierover;</li> <li>• Steek affilla in de linzen.</li> </ul>

**Wijnadvies:** Cheverny of Maray (zo lang de voorraad strekt / is niet meer verkrijgbaar)

**Informatie:**

Meloesuitjes zijn hele kleine ronde uitjes, het soort waarvan ook zilveruitjes en Amsterdamse uien worden gemaakt. Eigenlijk is het een gewoon uitje, maar dan een stuk kleiner. Ze zijn verkrijgbaar bij de goed gesorteerde groenteboer of bij de groothandel. Mocht je er niet aan kunnen komen, kies dan de kleinste 'gewone' uien die je kunt vinden.

## HOOFDGERECHT: Zeebaars “met de lijn” gevangen – couscous – courgette & tomaat

		<b>Ingrediënten:</b>
		<b>Zeebaars</b>
1000	g	zeebaars (schoon gewicht)
400	g	grof zeezout
		<b>Couscous</b>
300	g	couscous
450	ml	gevogelteaouillon
100	g	chorizo
12	partjes	zongedroogde tomaten
20	ml	olijfolie
1	el	ras el hanout
5	el	gehakte basilicumblaadjes
1	el	geraspte citroenschil peper uit de molen en zout
		<b>Crème van courgette</b>
1	st	courgette
½	tl	ras el hanout peper en zout
15	ml	sojasaus
5	ml	sherryazijn
		<b>Auberginekaviaar</b>
1	st	aubergine
2	tn	knoflook
1	tl	ras el hanout
¼	el	geraspte citroenschil
¼	el	zacht gerookt pimentpoeder
15	ml	sojasaus
30	ml	olijfolie extra vergine!

### **Bereiding zeebaars:**

- Maak (indien nodig) de zeebaars schoon, “omwikkel” de zeebaars met grof zeezout en leg circa 10 minuten in de koelkast;
- Spoel vervolgens grondig af en dep droog; zet afgedekt weg tot gebruik;

### **Bereiding couscous:**

- Breng de gevogelteaouillon aan de kook en meng de couscous met deze bouillon;
- Laat de couscous 15 minuten staan en stoom ze dan nog even in een vergiet boven een pan kokend water om de couscous meer volume te geven en mooi los te maken.
- Snijd de chorizo en zongedroogde tomaten in kleine brunoise en bak ze even aan in circa 20 ml olijfolie, die gekruid is met de ras el hanout;
- Meng er de couscous en de fijngesneden basilicum onder;
- Breng verder op smaak met de geraspte citroenschil en peper en zout.

### **Bereiding crème van courgette:**

- Was en snijd de courgette in stukken en bak deze aan in de olijfolie met de ras el hanout zonder te kleuren en laat op een zacht vuurtje garen tot ze volledig zacht zijn; reken circa 15 minuten;
- Laat afkoelen en pureer vervolgens tot een gladde zalf in de keukenmachine;
- Kruid naar smaak met peper, zout, sojasaus en sherryazijn; giet de crème over in een knijpflesje.

### **Bereiding auberginekaviaar:**

- Verwarm de oven op 200 °C.
- Snijd vervolgens de aubergine in de lengte doormidden;
- Pel de teentjes knoflook, snijd ze doormidden en steek ze in de aubergines. Verhit een grillpan en bak de aubergines aan beide kanten, wikkel in aluminiumfolie en gaar 25 min. in de oven;
- Haal de aubergines vervolgens uit het aluminiumfolie en verwijder de schil.
- Mix het vruchtvlees in de keukenmachine met de overige ingrediënten, wrijf het mengsel door een zeef en lepel de auberginekaviaar in een spuitzak met een *fijne* punt.

<b>Saus extra vergine</b>		
60	ml	olijfolie extra vergine
20	ml	citroensap
1	el	geraspte citroenschil
4	st	tomaten, gepeld en in blokjes
1	thl	korianderzaadjes
2	el	grof gehakte peterselie
1	el	grof gehakte basilicumblaadjes
		tabasco & zout zo nodig

**Vorbereiding uitserveren**  
zeebaars

1		trostomaat
8		zwarte olijven
2		mini courgettes

**Bereiding saus extra vergine:**

- Meng alle ingrediënten voor de saus met de Bamix in een smalle beker en breng zo nodig op smaak met wat tabasco en/of zout. Zeef de saus en zet weg tot het uitserveren.

**Vorbereiding voor het uitserveren:**

Zeebaars: snijd de zeebaars in de gewenste hoeveelheid porties en maak een inkeping op de velkant; Verhit een braadpan met wat olijfolie en bak de filets op de velkant ca 3-5 minuten op hevig vuur, zet het vuur uit, draai de filets om en laat de filets rusten tot kerntemperatuur van ca 52 °C.

Snijd de trostomaat doormidden, haal de pitjes eruit en houd deze apart;

Olijven: verwijder de pitjes uit de olijven en snijd het vruchtvlees in ringen;

Minicourgettes: snijd de minicourgettes met een dunschiller in dunne repen en bak ze 1 minuut in olijfolie zonder te kleuren en kruid daarna met peper en zout

**Uitserveren:**

Serveer het gerecht uit op een groot bord in de vorm van een lange iets gekronkelde "lijn".

Maak af met een "courgette bloemetje" indien verkrijgbaar.

**Wijnadvies:** Cheverny

## NAGERECHT: Mousse van pandan rijst – bramen – yoghurt

### Ingrediënten:

#### Rijstmousse

90	g	pandanrijst
700	ml	sojamelk
300	ml	room
1		vanillestokje
7	bl	gelatine
320	g	eiwit
120	g	suiker
100	ml	slagroom

#### Bramen-yoghurtijs

1	l	yoghurt
500	g	suiker
1		limoen
200	g	bramen

#### Bramengel

175	g	bramen
115	g	suiker
25	ml	bramenlikeur
25	ml	citroensap
3	g	agar-agar

### Bereiding rijstmousse:

- Breng de rijst, de sojamelk, de room, en het gehalveerde vanillestokje en een weinig zout aan de kook en kook dit in 15 minuten goed gaar;
- Pureer in een blender zodat er een glad mengsel ontstaat. Van deze rijstmousse gebruik je 525 g;
- Week de gelatine in koud water, knijp ze uit en los deze op in de nog hete rijstmousse; Laat minimaal 1 uur opstijven in de koeling;
- Klop de eiwitten met suiker stijf en klop de slagroom lobbijg;
- Spatel het eiwit en vervolgens de slagroom zo luchtig mogelijk door de afgekoelde mousse;
- Stort de mousse in siliconen vormpjes (kleine rondjes) en laat deze bevriezen.

### Bereiding bramen-yoghurtijs

- Meng de yoghurt met 400 g suiker en het sap en de rasp van de limoen. Draai er ijs van in de ijsmachine;
- Verhit de bramen met 100 g suiker en roer tot een coulis. Laat afkoelen;
- Schep een klein laagje yoghurtijs in een bakje en schep de helft van de bramencoulis erop. Herhaal dit nog een keer en zet het ijs in de vriezer.

### Bereiding bramengel

- Verhit de bramen met 75 g suiker en roer tot een coulis. Laat afkoelen;
- Maak bramen-gel door de coulis, de likeur en de rest van de suiker, het citroensap en de agar-agar met 100 ml water aan de kook te brengen;
- Laat dit één minuut doorkoken, stort het op een plateau en laat afkoelen in de koelkast;
- Draai, wanneer de gel stevig is, de gel glad met een staafmixer. Zeef het eventueel als er klontjes inzitten;
- Bewaard de gel in een spuitflesje in de koelkast.

<b>Kruidnagelcrème</b>		
450	ml	room
1		vanillestokje
10		kruidnagels
3	bl	gelatine
60	g	suiker
80	g	eierdooier

#### **Bereiding kruidnagelcrème**

- Verwarm de room;
- Schraap het merg uit de vanille en laat dit samen met het stokje en de kruidnagels trekken in de room;
- Zeef dit na 5 minuten weer uit de room;
- Week de gelatine in koud water;
- Voeg de suiker en eierdooier aan het roommengsel toe en verwarm dit al roerend tot 85 °C;
- Voeg nu de gelatine toe en laat afkoelen in bewaar in de koelkast.

<b>Kruimeldeegpoeder</b>		
50	g	bloem
50	g	suiker
35	g	boter
40	g	witte chocolade
½	el	Yopol

#### **Bereiding kruimeldeegpoeder**

- Verwarm de oven voor op 160 °C;
- Meng de bloem met de suiker en de boter tot een kruimeldeeg;
- Verdeel de kruimels over een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze in ca. 20 minuten goudbruin;
- Laat afkoelen en maal de kruimels tot een fijn poeder;
- Maal de witte chocolade tot een fijn poeder;
- Meng het kruimelpoeder met het chocoladepoeder en de Yopol.

<b>Gemarineerde bramen</b>		
2	bakjes	bramen bramenlikeur
1		limoen

#### **Bereiding gemarineerde bramen**

- Marineer de bramen met een beetje bramenlikeur en de rasp van de limoen.

#### **Vorbereiding voor het uitserveren**

- Haal de rijstmousse uit de vormpjes en laat ontdooien op het bord.

#### **Uitserveren**

Verdeel de gemarineerde bramen tussen de ontdooide rijstmousse. Smit de kruidnagelcrème en de bramengel hier weer tussendoor en leg als laatste kruimeldeegpoeder en een quenelle bramen-yoghurtijs op het bord.