

Menu kookles 11 februari 2020

Gouden aperitief
Zakoetski's met makreel

Rundertartaar
'béarnaise'

Brocolisoep met granaatappel en
kikkererwten

Lamskroon met een kriekenbiersausje, tijmpuree en
shiitake

Trifle van mascarpone en witte
chocolade

BUBBELS MET RUM EN APPEL

Ingrediënten: (per glas)

- 12 cl schuimwijn - 4 cl
bruine rum - 4 cl appelsap -
1 schijfje appelen - 1 kl
rietsuiker - 1 mespunt
kaneel

Bereidingswijze

- Meng de kaneel onder de rietsuiker. - Dompel de rand van een fluitglas eerst in een bodempje water en daarna in de kaneelsuiker. - 1 Giet de rum en het appelsap in het fluitglas en vul aan met de goed gekoelde schuimwijn. - 2 Snij het partje appel in heel dunne schijfjes en doe het in een glas.

ZAKOESKI'S MET MAKREEL

Ingrediënten: (12 hapjes)

- 1 bakje tuinkers - 1 kl melk - 1 lente-uitje 1 - 25g makreelfilets in eigen nat (blik) - 1 rol bladerdeeg (versmarkt) - 1/2 kl mosterd - 2 el zure room - peper & zout - 1 eidooier

Bereidingswijze (25 min + afkoelen)

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Steek 12 cirkeltjes (diameter 4 à 5 cm) uit het vel bladerdeeg met een uitsteekvormpje of een glaasje. Schik naast elkaar op een bakplaat met bakpapier.
- Klop de eidooier los in de melk en bestrijk er de bladerdeegcirkeltjes mee.
- Bak 10 min in de voorverwarmde oven. Haal uit de oven en laat afkoelen.
- Snij intussen het lente-uitje in de lengte in 4 en snipper daarna fijn.
- Laat de makreel uitlekken en prak fijn met een vork.
- Meng er de zure room, de mosterd en de fijngesnipperde lente-ui onder. Of mix het geheel als u liever een mousse hebt.
- Kruid met peper en een beetje zout.
- Snij de bladerdeeghapjes middendoor.
- Besmeer de onderste helft met het makreelmengsel.
- Werk af met enkele plukjes tuinkers en dek af met de bovenste helft.

RUNDERTARTAAR 'BÉARNAISE'

Ingrediënten: (4 pers)

- 120 g mayonaise - 1 bussel dragon - 350 g rundsvlees ('pelée royale', gepelde biefstuk) - 1 el mayonaise - 1 koffielepel ketchup - 1 koffielepel (zachte) mosterd - Scheutjes worcestersaus (Engelse saus) - Scheutje Tabasco (naar smaak) - Scheutje olijfolie - 2 aardappelen (loskokend) - 5 dl arachideolie (of een neutrale frituurolie) - grof zeezout (bijvoorbeeld fleur de sel) - 40 gr rode bietenblaadjes (sla) - 1 bakje tuinkers - 1 busssel waterkers - zout - peper - 1 kleine sjalot - 1el kappertjes - 30 g kleine zure augurken - 1/4 bussel krulpeterselie

Bereidingswijze

De dragonmayonaise

- Spoel de takjes dragon en pluk de blaadjes los.
- Doe ze in een hoge beker en mix ze tot pulp.
- Schep de mayonaise erbij en mix de twee ingrediënten een tweede keer, tot

een gladde zachtgroene saus. Gebruik bij voorkeur verse huisbereide mayonaise.

- Schep de saus in een zeef en wrijf ze erdoor met behulp van een pannenlikker of de bolle zijde van een kleine pollepel. Bewaar de fijne dragonmayonaise koel.

De rundertartaar

TIP: Kies voor een kwalitatief stuk gepelde biefstuk, bij voorkeur wat gerijpt door je slager. Bewaar het koel tot je aan de slag gaat. Versnijdt het vlees met een vlijmscherp koksmes voor een professioneel resultaat.

3 Kooklessen KWB Geel Sint-Amands door Roel Mondelaers

- Snij het stuk rundvlees eerst in uiterst dunne lapjes. Snij deze lapjes vervolgens in zeer fijne reepjes, die je tenslotte in uiterst fijne stukjes snijdt.
- Blijf nadien nog een tijdje snijden en hakken zodat het vlees zeer fijn versneden is. Dit kost een beetje moeite en zorgvuldigheid, maar het resultaat is het waard.
- Doe de gehakte biefstuk in een mengschaal en schenk er een dun laagje olijfolie overheen. Bedek de schaal met vershoudfolie zodat het vlees niet verkleurt en bewaar het koel.
- Spoel het werkvlak waarop je het vlees hebt versneden.
- Neem een kleine mengschaal en doe er de ketchup en de mosterd in.
- Voeg de mayonaise toe en eindig met een scheutje Worcestershiresaus en enkele druppels tabasco. Roer en bewaar de saus om straks de rundertartaar af te werken.

De aardappelgarnituur

- Schil de aardappelen en rasp ze met een grove groenterasp.
- Doe de geraspte aardappel in een kom met koud water en knijp zachtjes in de

stukjes. Giet de stukjes aardappel door een zeef en sop ze nog een tweede keer in koud water om overtollig zetmeel weg te spoelen.

- Giet de korte aardappelsliertjes opnieuw door een zeef en knijp ze goed uit. Dep ze droog op een schone keukenhanddoek. Je wil geen te vochtige aardappelen in de hete olie gooien, want dat zorgt voor een vervelend spatconcert.
- Schenk de flinke hoeveelheid arachideolie in een pot en verhit ze op een matig vuur. Voor wie liever de friteuse gebruikt: Hou er rekening mee de kleine stukjes aardappel mogelijk veel bakrestjes achterlaten in de olie.
- Bak de snippers aardappel in enkele minuten goudbruin en schep ze met een schuimspaan uit de olie. Laat de krokante stukjes aardappel uitlekken op een vel keukenpapier.
- Strooi er een snuifje grof zeezout (fleur de sel) over en zet de gebakken aardappelstukjes even opzij.

De salade

- Pluk de taaiste stelen van de waterkers. Spoel de blaadjes schoon, samen met het rode bietenblad en de tuinkers.
- Laat de sla zorgvuldig uitlekken en verzamel ze in een kom. Druppel er een scheutje fijne olijfolie over en kruid het groen met een beetje zout en wat peper van de molen. Meng de sla voorzichtig met de hand.

4 Kooklessen KWB Geel Sint-Amands door Roel Mondelaers

Afwerken en serveren

- Pel de sjalot en snipper ze in millimeterfijne stukjes.
- Laat de kappertjes uitlekken en hak ze fijn met het scherp mes. Hak ook de zure augurken in piepkleine stukjes.
- Spoel de krulpeterselie en pluk het loof van de steeltjes. Snipper de blaadjes zo

fijn als je kan. Neem er even de tijd voor.

- Haal de rundertartaar uit de koelkast en roer de stukjes sjalot, kappertjes en augurken door het vlees.
- Voeg alvast een deel van de peterseliesnippers toe en meng alle ingrediënten.
Proef en voeg indien nodig extra peterselie toe.
- Schep er een deel van de saus voor tartaar bij. Meng alles en beslis of je extra saus wil gebruiken. De vleesmengeling moet stevig en smeug blijven. Laat het gehakte rundvlees niet zwemmen in saus.
- Proef en voeg naar smaak nog een snuifje (grof) zout toe en wat peper van de molen. Meng de rundertartaar een laatste keer en neem er de borden bij.
- Verdeel de vleesbereiding in gelijke porties. Schep een portie in een serveerring die je in het midden van het bord plaatst. Druk de tartaar aan met een lepel of de vlakke bodem van een (klein) flesje.
- Schep een lepeltje groene dragonmayonaise over de portie vlees en smeer ze open. Verdeel er vervolgens een laag krokante aardappelstukjes over en eindig met een toefje sla.
- Neem vervolgens de ring voorzichtig weg en dresseer het volgende bord.
Serveer de tartaar 'béarnaise' meteen.

5 Kooklessen KWB Geel Sint-Amands door Roel Mondelaers

BROCCOLISOEP MET GRANAATAPPEL EN GEROOSTERDE KIKKERERWTEN

Ingrediënten: (4 pers)

- 1 broccoli - 1 courgette - 1/2
granaatappel - 150 gr kikkererwten
(blik) - 5 lente-uitjes - 2 teentjes
knoflook - 3 cm gember - 10 gr verse
koriander - 20 gr geschaafde
amandelen - 200 ml kokosmelk - 800 ml
groentebouillon - 1 el kandisuiker - 1 el
sesamolie - 1 el olijfolie - Peper en zout

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 200°C. Spoel de kikkererwten, laat uitlekken en
schep in een ovenschaal. Overgiet met olijfolie, kruid met peper en zout en

- bestrooi lichtjes met de kandijsuiker. Rooster zo'n 15 minuten in de oven.
- Zet een pot op het vuur met de sesamololie. Pel de knoflook en snipper fijn. Rasp de gember en snipper de lente-uitjes fijn. Bak de knoflook, de gember en de lente-uitjes op. Verdeel de broccoli in roosjes en schep bij de groenten. Blus met de bouillon, breng aan de kook en laat 20 minuten zachtjes pruttelen. Mix de soep fijn en laat nog een keer doorkoken.
 - Haal van het vuur en roer de kokosmelk er door. Snij met de mandoline, lange dunne slierten van de courgette. Rooster de amandelen lichtjes in een pan met anti-aanbaklaag.
 - Verdeel de soep over de kommen en werk af met de courgetteslierten, granaatappel, de geroosterde amandelen en enkele takjes verse koriander. Serveer meteen.

6 Kooklessen KWB Geel Sint-Amands door Roel Mondelaers

LAMSKROON MET EEN KRIEKENBIERSAUSJE TIJMPUREE EN SHIITAKE

Ingrediënten: (4 pers)

- 1 kg aardappelen - 2 lamskronen (elk 350 g) - 4 bosjes kerstomaten - 1 bosje lente-ui - 300 gr shiitake - 1 sjalot - 100 gr boter - 200 ml room - Scheutje melk - 1 flesje kriebier - 400 ml kalfsfond - 1 takje verse tijm

- nootmuskaat - peper - zout -

Bereidingswijze

- Schil de aardappelen en kook ze gaar. Pureer ze met de helft van de boter, een scheutje melk, peper, zout en nootmuskaat. Pluk de tijmblaadjes van de steeltjes en meng ze door de puree. - Snipper de sjalot en stoof aan in de resterende boter. Voeg de kalfsfond toe en laat even inkoken. Giet er het kriebier bij en laat weer koken. Voeg de room toe en laat - Schroei het lamsvlees even aan in een hete pan met vetstof. Zet het 12 minuten in de op 200° C voorverwarmde oven. Haal het er weer uit (lamsvlees wordt rosé geserveerd), maar laat de oven aan staan. Dek het vlees af met aluminiumfolie en laat 10 minuten rusten. - Zet ondertussen de kerstomaatjes in de hete oven. - Snij de lente-ui in stukjes van 3 cm. Snij de shiitake in stukjes. Roerbak ze samen in wat vetstof. - Versnijdt de lamskoteletjes en serveer ze met de tijmpuree en de paddenstoelen.

7 Kooklessen KWB Geel Sint-Amands door Roel Mondelaers

TRIFLE VAN ROOD FRUIT, MASCARPONE EN WITTE CHOCOLADE

Ingrediënten (6 personen)

De mousse:

- 675 g gemengd rood fruit (diepgevroren) - 375 g mascarpone - 300 g suiker - 75 g witte chocolade - 3 eieren - 3/4 limoen - 1 1/2 vanillestokjes

De afwerking:

- 15 zoete volkorenkoekjes (of droge koekjes naar keuze)

Bereidingswijze:

De mousse:

- Zet een kookpot op een matig vuur en strooi er de diepgevroren rode vruchten in.
 - Schep er de helft van de suiker (publicatie: 100g) bij en knijp ook het limoensap in de pot. Laat het fruit 10 minuten opwarmen en pruttelen.
 - Giet daarna het warme fruit door een zeef, en vang het vruchtensap op. Hou het uitgelekte rood fruit apart. Laat het fruit en het sap afkoelen.
 - Neem een ruime mengschaal en doe er de andere helft van de suiker in.
(publicatie: 100g)
 - Scheid de eieren en hou het eiwit opzij.
 - Doe de dooiers bij de suiker en begin meteen te kloppen met de garde. Ga door tot je een 'ruban' krijgt, zo'n bleke romige massa, waarin de suiker helemaal is opgelost.
 - Schep er de mascarpone bij en blijf kloppen tot de Italiaanse kaas door de ruban gemengd is.
 - Snij de vanillestok overlans in twee en schraap met een mespunt zoveel mogelijk zaadjes uit de peul.
 - Meng de vanille door het mascarponemengsel.
- 8 Kooklessen KWB Geel Sint-Amands door Roel Mondelaers
- Giet het eiwit in een diepe metalen of glazen mengschaal. Let erop dat de schaal schoon en vetvrij is. Klop de eiwitten op tot een stevig schuim.
 - Spatel het opgeklopte eiwit rustig en geduldig onder het mascarponemengsel, waardoor je een mousse krijgt.

De afwerking:

- Doe de koekjes in een vijzel en verkruiemel ze. Er mogen sowieso nog brokjes koek in achterblijven. (Je kunt de koekjes ook heel kort blenden.)
- Werk in een hele reeks laagjes. Schep in elk glas een laagje van het uitgelekte rood fruit.
- Lepel daar bovenop een deel mascarponemousse.
- Strooi een laag verbrokkelde koekjes op de mousse, en lepeldaarover een beetje van het gezeefde vruchtensap.
- Rasp een laagje witte chocolade over de koekjes met sap.
- Herhaal de routine nog eens: rood fruit, mascarponemousse, koekjeskrumels, vruchtensap en witte chocolade.
- Zet de dessertglazen in de koelkast of stel het verorberen van de trifle vooral niet uit.

9 Kooklessen KWB Geel Sint-Amands door Roel Mondelaers