Januari 2019

Menu

Tataki van tonijn

-

Haaievinnensoep

-

Zeebaars

-

Gepocheerde peer chocoladesaus

Tataki van tonijn in sesamkorst (met anijs en karwij)

Is afgeleid van sashimi. Door het stoppen van het grillen vindt er een reactie plaats, de tonijnfilet trekt samen, waardoor hij nog malser wordt.

Nodig: sesamzaadjes, anijszaadjes, karwijzaadjes, olijfolie, sojasaus, limoen, honing, verse koriander, witloof, mayonaise, wakame.

Hoe:

- Maak een marinade van Spaanse olijfolie, sojasaus, honing, koriander, peper, zeezout en Limoen.
- Versnijdt de tonijn in balkjes en marineer de tonijn maximum 20 minuten.
- Maak de grillpan goed heet en gril de tonijn zeer snel langs de 4 kanten. Let op laat de tonijn niet te lang garen, dan slaat hij door en is het niet meer lekker.
- Rooster de zaadjes anijs, karwij en sesam in een hete droge pan.
- Wentel de tonijn in geroosterde zaadjes en leg hem onmiddellijk in de koeling. Deze snelle afkoeling is nodig om de kwaliteit te bewaren.
- Maak van het witloof een witloofslaatje met mayonaise en wat mosterd, leg op elk bordje een lepelwitloofsla, enkele stukjes tonijn en werk af met wakame.

Tonijn is een van de gezondste vissen, hij bevat naast meervoudig onverzadigde vetten tevens omega 3 vetzuren en een klein deeltje verzadigde vetten. Ook eiwitten (20%), selenium, kalium, calcium en vitaminen D, B3, B11 en B12.

Tonijn is zeker een gastronomische vis en je moet hem nooit doorkookt serveren, het lekkerst is hij in een bijna rauwe verwerking.

Haaienvinnensoep (次湯)

Echte Chinese haaienvinnensoep wordt van haaienvinnen en kip gemaakt, maar in de meeste Chinese restaurants komt er geen haai aan te pas. Daar maakt men deze gebonden kippensoep met ei en surimisticks (dat dan de haaienvinnen moet voorstellen)

In China zijn gedroogde haaienvinnen een delicatesse. Ze worden in soepen gebruikt of gestoofd geserveerd.

Aan het bewerken van de gedroogde vinnen, die zo taai zijn als leer, gaat een langdurig proces van inweken, schoonmaken, voorkoken en uiteindelijk bereiden in een kruidige bouillon vooraf.

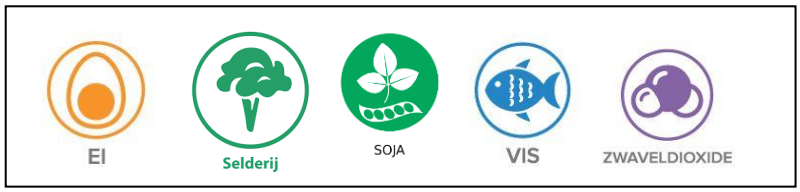
Geen wonder dat over deze soep wordt gezegd dat er drie dagen nodig zijn om hem te maken en drie minuten om hem op te eten. Het lijkt in het westen haast onmogelijk dit beroemde Chinese gerecht op authentieke wijze te bereiden.

Het verwerken van de haaievinnen:

- Het weken van de haaievinnen neemt minimaal 24 uren in beslag. Laat ze dus 24 uren weken in koud water. Laat uitlekken en verwijder de onzuiverheden zoals velresten.
- Kook ze gaar in kippenbouillon.
- Ze zijn nu klaar om toe te voegen aan de soep.

In de echte haaienvinnensoep doen we ook echte haaievinnen en in dit recept dan 100 gr.

Nodig: voor 4 personen
1 liter kippenbouillon
Takje tijm
4 teentjes look
½ stok wit van prei
½ kippenfilet versneden
2 el soyasaus
Peper
Zeezout
2 eieren
1 of 2 staafjes surimi crab
Lenteuitjes
10 gr verse gember geraspt of gemberpoeder
25 gr gedroogde chinese paddenstoelen
100 gr bamboescheuten (uit blik)
2 el olie
100 gr gedroogde haaievinnen
1 el rijstwijn
1el mirin
1 tl suiker
3 el maïzena

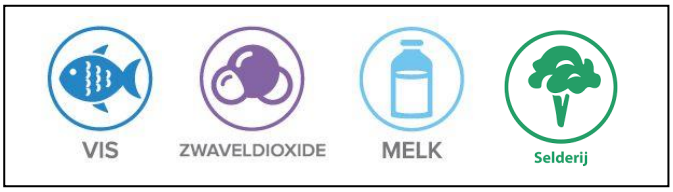


Hoe:

- Pel de knoflook en snijd de teentjes fijn.
- Verwarm de olie in een kookpot stoof de look aan, was en snijdt de prei en voeg toe, voeg de kippenfilet, gember, tijm, chinese paddenstoelen, mirin, suiker, peper, bamboescheuten, rijstwijn toe en de kippenbouillon.
- Als de kipfilet gaar is haal hem uit de soep, laat even afkoelen en trek hem in draadjes, versnijdt de draadjes eventueel in 2 tot drie centimeters voeg toe aan de soep.
- Trek de surimistick ook in draadjes van dezelfde grootte, voeg toe aan de soep

- Roer - in een kommetje - een glad papje van de maïzena met een klein beetje water. Als de bouillon kookt moet hij heel licht gebonden worden. Roer daarvoor voortdurend in de pan en zorg dat de bouillon blijft koken. Giet er zoveel maïzena in als nodig is.
- Roer er met een garde de geklutste eieren in, met een dun straaltje. Blijf roeren tot het ei gestold is en er dunne sliertjes gevormd zijn.
- Breng de soep op smaak met soyasaus en peper.
- Voeg de versneden lenteuitjes toe.

Zeebaars met butternut pompoen en sinaasappel



Nodig voor 4 personen

1/8ste kleine butternut pompoen in brunoise (blokjes)
½ ajuin gesnipperd
Klontje boter
Sap van 1 sinaasappel en geraspte sinaasappelzeste voor de afwerking
2 dl wittewijnsaus
1 dl room 40%
Peper
Zeezout
Citroensap
600 gr zeebaarsfilet
Patisseriebloem
Boter om te bakken

Hoe:

- Stoof de ajuin even aan in de boter voeg de butternut toe.
- Blus met het sinaasappelsap, voeg de wittewijnsaus toe en breng aan de kook, laat de goenten garen maar houdt ze beetgaar.
- Voeg de room toe en breng op smaak met peper, zeezout en citroensap.
- De zeebaarsfilet wassen en droogdeppen, kruiden met peper en zeezout, lichtjes bloemen en bakken in boter.
- Werk af met sinaasappelrasp en een takje groen.

Kerrieaardappelen (curryaardappelen)

Nodig:

800 gr aardappelen vastkokende zoals Nicola
1 ajuin
1 teentje look
Kerriepoeder (= currypoeder)
Peper en zout

2 dl room
1 el olijfolie

Hoe:

- Snijdt de aardappelen in teerlingen van 2 cm.
- Snipper de ajuin en de look
- Stoof de ajuin en de look in de olie
- Bestrooi met de kerrie en laat even drogen
- Voeg de aardappelen toe en laat even meestoven
- Voeg wat groenten bouillon toe en de room
- Laat garen en breng op smaak.

Prei in roomsaus

- Prei is rijk aan vitamine B en C en bevat ook ijzer, kalk, fosfor, magnesium, kalium en zwavel.
- Prei behoort tot de oudste groente van onze beschaving, maar is hoogstwaarschijnlijk een cultuurplant, want men heeft hem nog nooit in het wild kunnen ontdekken.
- Hij werkt nier- en darmzuiverend. Prei van goede kwaliteit moet lang en dik zijn.

De prei wassen:

Snijd de prei, vanaf halverwege het wit naar de groene kant toe, in de lengte over de vouw in de bladeren heen doormidden. Vouw de prei als een waaier open en spoel het zand er onder de kraan uit. Laat hem echter nooit in water staan want dan gaan de sappen verloren en als je hem stooft, gebruik dan het vocht in andere sausen. Gestoofde prei is een uitstekend middel tegen reuma en bloedarmoede. Prei wekt de eetlust op en geeft een heerlijke smaak aan talrijke gerechten. Preisoep mag nooit langer dan 20 minuten koken, en zeker niet als de soep gemixt wordt.

Vandaag laten we de prei in mooie stukken die we beetgaar garen in gezouten water, laten uitlekken en met saus bedekken.

Voor de saus:
de roomsaus (la sauce crème) is een afleiding van de bechamelsaus, het is dus béchamel met room.

Room ½ liter
Blanke roux 70 gr boter en 85 gr bloem
Melk ½ liter

Gepocheerde peer met witte wijn

Nodig voor 4 personen:
4 stevige peren (geen stoofperen)
¼ liter zoete witte wijn
1 vanillestokje
1/4de liter water
100 gr suiker

Hoe:

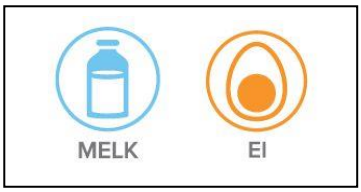
- Breng de witte wijn aan de kook met het water, de suiker en de vanillestok.
- Schil de peren, halveer ze en verwijder klokhuis.
- Pocheer de peren in de suikersiroop (tot 15 minuten).

We serveren de peren warm (= goed lauw) in een diep bord, met een bol roomijs en lobbig geslagen room.
We naperen met chocoladesaus.

Chocoladesaus:

- Breng 2 el room aan de kook en smelt er de pure chocolade in. Werk af met een klontje ijskoude boter.

Koekjes: Tuille



Nodig:
350 gr eiwit
400 gr bloem
300 gr bloemsuiker
200 gr suiker
1 vanillestok
50 gr zachte boter
1 dl room

Hoe:

- Verwarm de oven voor op 150°C.
- Klop het eiwit langzaam in de keukenmachine en voeg de bloem geleidelijk toe. Voeg de suikers, vanille, zachte boter en room toe.
- Klop alles tot een mooie gladde massa en breng over in een spuitzak.
- Leg een siliconematje op de bakplaat en spuit hierop een 4-tal dunne bandjes.
- Plaats 7 min. in de oven.
- Haal de koekjes uit de oven en draai ze rond een buisje tot een spiraal.