



*Extra recepten*



**75 recepten**  
**Carta-Luc**



## **Inhoudsopgave.**

1. Beignet van zoetwatergarnaal met dille mayonaise
2. Beurre blanc 'De Zwaan'
3. Beursje van gerookte zalm met Noordzeegarnalen en meloenvinaigrette
4. Beursje van gerookte zalm met zeevruchtjes, oude Balsamico en notenolie
5. Bonbon van rund met kruiden
6. Carpaccio van Sint-Jakobsvruchten en tapenade van basilicum, krokantje met molsl
7. Carpaccio van eendenborst met endenkaantjes en frambozen vinaigrette
8. Carrousel van lamskoteletjes met dragon en dobbelpalm
9. Champignon van scampi en kip
10. Chocolademousse met granita van appel en mintmeringue
11. Coquilles met basilicumboter
12. Eendenborst met boschampignons en knolselderpuree
13. Eendenborst met pesto en kruiden salade
14. Eendenborst zoet zuur gebakken met geglaceerde raapjes en aardappel-pannenkoekje
15. Gandarolletje met ganzenlever
16. Geconfijte aardappel en tomaat met gebakken Sint-Jacobsmosselen
17. Gekofijte tomaat
18. Grietfilet met stampotje van gerookte hutspot
19. Heilbot mousse
20. In de wok gesauteerde aardbeien, geflambeerd met Pastis, gekruid met zwarte peper
21. Kalfsmedaillon op een bedje van schorseneren en aardappelmousse met een druivensausje
22. Kalfsnootjes met pesto
23. Konijn a la Dijonnaise
24. Konijn in Kriekbier
25. Konijn op grootmoederswijze in bruine Leffe
26. Koude erwtensoep met eiermimosa
27. Kroepoek met scampi
28. Lamsfilet in een krokant korstje met dadels, aardappeltjes op grootmoeders wijze
29. Lamsfilet met honingsaus
30. Lamsfilet met Noily Prat saus op een bedje van bosuitjes
31. Lamsfilets met mosterdsaus en gratin dauphinois
32. Lamskroon met honing-portsaus
33. Lamskroon met kruidenkorst, korfje met lentegroenten en krielaardappelen
34. Lamskroontje met primeurgroentjes en rozemarijnsausje
35. Lamsnootje met korfje van jonge wintergroenten
36. Lepeltje met fijn zalmmousje
37. Maatje met nieuwe aardappel en zure room
38. Maatjes met uitjes en groene boontjes
39. Mechelse koekoek met een dragonsaus
40. Millefeuille van kalfslapje, zongedroogde tomaat, basilicum en mozzarella met gr
41. Millefeuille van Meritus-rund met foie gras en gekonfijte tomaten, tapenade van
42. Millefeuille van wijngaardslakken en scampi
43. Mini toast kanibaal
44. Mokkatsje met een cappucino van bisque de homard
45. Primeuraardbeien met mascarponé en citroenkruid
46. Provencaals vissoepje, geparfumeerd met Ricard
47. Rabarbercompote met sinaasappelsorbetijs
48. Ragù Bolognese ( de enige echte Bolognesaus
49. Roomsoepje van courgette met garnaaltjes
50. Salade met taboule en garnalen
51. Salade met taboule en garnalen
52. Salade van eendenborst met dressing van passievruchten
53. Scampi met framboos in een meloensausje
54. Scampi op een bedje van jonge spinazie en Mascarponesaus
55. Scampi op een bedje van wilde rijst met een fijne currysaus
56. Scharotongfilets in filodeeg met spinazie en gerookte zalm in harmonie van waterk
57. Spagettinestjes
58. Spiesje van rauw kalfsvlees met pistache olie, pepermint en vanille

59. Taartje van gekonfijte tomaat, langoustines en zeeuwse mosselen
60. Taartje van kreeft, spinazie en tomaat met truffel
61. Taartje van paling
62. Tartaar van Meritus-rundvlees, carpaccio van sintjakobsschelpen, bonbon en cake
63. Tomaat gevuld met grijze garnalen op een salade met verse geitenkaas
64. Tongfilet gevuld met schaal- en schelpdieren in een witte wijn- oestersaus
65. Tongrolletje met leerdammer en gerookt spek
66. Tongrolletjes met kreeftenvulling
67. Torentje van gebakken eend, knolselderpuree, stekelzwam en een sausje met truffe
68. Torentje van geitekaas
69. Trilogie van eendenborst, peperkoektaartje en kriek
70. Varkenshaasje gevuld met kalkoenmousseline, Perigoudinesausje, fijne wokgroentje
71. Varkenshaasjes met gorgonzola en groene asperges
72. Warm geitenkaasje met sabayon van graanjenever
73. Zalm Ragout champignons
74. Zalmtartaar met romige citroen - pesto
75. Zuiderse tomatensaus

## Beignet van zoetwatergarnaal met dille mayonaise

---

Menugang Hapje

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Benodigdheden (6 personen)

200 gr bloem; circa 3 dl bier of water; 2 scampi per persoon

Voor de saus : 2 eieren; soeplepel mosterd; scheutje azijn; ¾ liter olie; bosje dille

### ***Bereiding***

Maak van de bloem en het bier een homogeen deeg dat niet te vloeibaar is, kruid met peper en zout.

Laat de scampi in lauw water ontdooien en ontdoe hen van de schaal, laat eventueel een tukje aan het staartje, dit maakt het dippen makkelijker.

Haal ze door het beslag en frituur ze dan een 4 tal minuten in een frituurpan aan 190 graden.

Dip ze droog op keukenpapier en serveer onmiddellijk.

Doe de eieren met mosterd en azijn in een hoge pot en klop met behulp van de mixer de mayonaise door beetje per beetje de olie toe te voegen.

Hak de dille fijn en voeg toe aan de mayonaise en breng op smaak met peper en zout.

## Beurre blanc 'De Zwaan'

---

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

van Cas Spijkers)

500 gr fijngesneden sjalotten

1 fles droge witte wijn

1 kg roomboter

### ***Bereiding***

Kook de sjalotten in de wijn helemaal gaar (dit is belangrijk, omdat een saus met een 'rauwe uien smaak' niet lekker is).

Pureer ze met de staafmixer en laat de puree afkoelen.

Klop de boter luchtig en romig en klop de sjalottenpuree erdoor.

Vries de boter in kleine porties in.

Verwarm een portie bevroren boter voor het gebruik, zonder erin te roeren.

Neem de pan van het vuur en klop de boter op.

Verwarm ze weer even en klop ze met de staafmixer weer op.

Breng de beurre blanc op smaak met peper, zout en eventueel peterselie, mosterd, kerrie enz.

## Beursje van gerookte zalm met noordzee garnalen en meloenvinaigrette

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Benodigdheden (4 personen)

4 mooie sneden gerookte zalm; 200g grijze garnalen; 1 kleine meloen; bieslook; wijnazijn, olijfolie, dille, pezo, mosterd; gemengde sla; 1 radijsje per persoon; 1 keizergarnaal per persoon.

### ***Bereiding***

De meloen schillen en van zijn pitten ontdoen, het sap opvangen !!

$\frac{3}{4}$  van de meloen in kleine dobbelsteentjes snijden, de rest (  $\frac{1}{4}$  ) in kleine bolletjes.

De overschot van de meloen + het sap fijn pureren in de milkshake (blender) en door een fijne zeef doen.

De vinaigrette maken : wat mosterd, wijnazijn, olijfolie, het sap van de meloen, peper en zout en de dille in de blender goed mengen.

De D's van de meloen, de garnalen alsook de fijngesneden bieslook met een weinig vinaigrette mengen.

Dit alles verdelen in de snede gerookte zalm en op een bord schikken.

Aan de onderzijde doet men een weinig vinaigrette en de bolletjes meloen

Afwerken met een weinig gemengde sla (pezo + wat olijfolie).

Roosje van radijs en de keizergarnaal toevoegen.

Roosje van radijs : 4 x 2 inkepingen en in koud water in frigo laten open komen.

## Beursje van gerookte zalm met zeevruchtjes, oude Balsamico en notenolie

---

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Benodigdheden (10 personen)

10 mooie plakjes gerookte zalm; 350g rivierkreeften staartjes; 350g gerookte palingfilet; 350g gepelde garnaal; 10 gekookte rivierkreeftjes; broodkorstjes, liefst pikant; bot dragon; bot bieslook; 10 soeplepels yoghurt; oude Balsamico; notenolie

### ***Bereiding***

Leg de plakjes gerookte zalm open.

Meng de staartjes met de fijn gesneden rivierpaling en de garnaaltjes.

Snipper bieslook en dragon fijn.

Voeg de yoghurt en de kruiden toe.

Als laatste de broodkorstjes en dan eventueel wat bijkruiden.

Leg op elke snede gerookte zalm twee soeplepels vis.

Dek voorzichtig toe zodat je een pakketje vormt.

Leg in het midden van het bord.

Voeg wat Balsamico en notenolie toe als garnering en om de smaak te verhogen.

Het is wel raadzaam om een oude Balsamico te gebruiken daar die veel zachter zijn.

## Bonbon van rund met kruiden

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Geert Vanhecke			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

150 gr. gemalen of gehakt rundvlees  
mayonaise, worcestersaus  
3 eetl. fijngehakte groene kruiden.(peterselie,bieslook,kervel  
dragon, basilicum,munt,....)  
12 plakjes gerookt rundvlees.(filet d' Anvers)  
2 aardappelen (bintje))  
1eierdooier  
1 sjalot fijngehakt  
wat gedroogde tomaten  
enkele augurken in azijn  
peper en zout

### ***Bereiding***

Kruid de filet Americain met peper, zout, 1/2 eetl. mayonaise.worcestersaus, gehakte sjalot en de fijn  
gehakte groene kruiden.  
Meng grondig.  
Leg de plakjes filet open en leg in het midden een koffielepel americain.  
Vouw mooi dicht.  
Snijd de aardappelen in schijven van 1 cm. dik.  
Steek er circels uit met een doorsnede van 3 cm.  
Was de p. droog en leg 3 min in frituurvet van 160°  
Laat 15 min. rusten en leg nog eens 3 min . in de frituur, dit keer 200°.  
Laat uitlekken op keukenpapier.  
Leg de vleesbonbons op de aardappelen en garneer met zure augurk en gedroogde tomaat.



## Carpaccio van Sint-Jakobsvruchten en tapenade van basilicum, krokantje met molsl

---

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type -	Slank	Nee
Bron	gastronoom		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen:

6 sint jacobsnootjes

2 dl olijfolie

takje basilicum

¼ mozzarella bufalo

plakje bladerdeeg

busseltje molsla

oregano

zwarte peper

½ citroen

ansjovisfilet

### ***Bereiding***

Rol het bladerdeeg flinterdun uit, bestrijk met olijfolie en oregano en bak het in een oven van 180°C gedurende 5 minuten. Mix de basilicum, reepjes ansjovis, olijfolie, citroensap, mozzarella tot een fijne tapenade. Snij de zeevruchten flinterdun en marineer ze in olijfolie. Strijk de tapenade op een reepje bladerdeeg, plaats enkele blaadjes molsla erop en schik de schijven Sint Jakobsvruchten er bovenop. Werk het gerecht af met oregano en zwarte peper

## Carpachio van eendenborst met endenkaantjes en frambozen vinaigrette

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	eigen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

200 gr eendenborst

Het vet van de eendenborst

dressing:

1 mespunt suiker

4 eetlepels frambozen azijn

4 eetlepels hazelnootolie

2 eetlepels olijfolie

peper en zout

20 gr rucola

12 parmezaankrullen

### ***Bereiding***

Snijd het vet van de eendenborst in piepkleine blokjes.

Bak het vlees rosè en snij het in zeer dunne plakjes.

Bak de vetblojes ui op een zacht vuur, schep uit de pan en zet apart.

Klop wat peper en zout door de frambozenazijn en voeg dit met de ingredienten voor de dressing, uitgezonderd de oliesoorten, toe aan het vet in de pan.

Roer alles goed door en de aanbaksels los, laat 5 min. zachtjes koken en schenk alles door een zeef in een maatbeker

Klop met een staafmixer de oliesoorten erdoor tot een lobbige dressing.

Verdeel de rucola over 4 bordjes, leg de plakjes eendenborst als een waaier in het midden.

Verdeel de kaantjes over het vlees en schenk de vinaigrette over en om het vlees.

Verdeel de kaaskrullen over de borden.

## Carrousel van lamskoteletjes met dragon en dobbelpalm

---

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Benodigdheden (1 persoon)

3 à 4 lamskoteletjes per persoon; 70g tagliatelle; 30g dikke wortels; 30g aubergine; 30g wit van prei; een weinig fijn gehakte sjalot en look; een half flesje dobbelpalm; wat lamsvond; een beetje verse dragon; een weinig boter; 1/3 rode paprika; kruiden; peper en zout en wat verse thym.

### ***Bereiding***

Men kookt de deegwaren in kokend gezouten water beetgaar en daarna worden die direct in ijs water gekoeld.

De wortel, courgette en preiwit worden gereinigd en gewassen en dan in een lange julienne gesneden, waarna men ze eveneens in kokend gezouten water beetgaar kookt en ook direct in ijswater gekoeld, de groenten worden wel apart gekookt!!!!!!

Daarna snijdt men de paprika in kleine dobbelsteentjes.

De fijn gesneden sjalot en look stooft men in wat boter, men blust met de dobbelpalm laat wat sudderen en voegt er dan de lamsvond aan en de dragon.

Dit alles laat men zachtjes stoven waarna men de saus afsmaakt en door een zeef steekt.

De lamskoteletjes bakt men in wat boter rosé gaar in een pan, indien men een grote hoeveelheid moet klaar maken is het beter dat men de lamscarré op zijn gans afbakt in de oven.

Ondertussen heeft men de pastas en de groentjes gemengd en die worden dan afgekruid met gesmolten boter en peper en zout.

Dit alles warmt men dan in een pan of in de oven.

Op het laatste moment voegt men de fijne dobbelsteentjespaprika en de fijn gehakte dragon aan de saus toe.

### ***Bediening***

Op een warm bord komen de mengeling van de pasta en groentjes in het midden, er rond schikt men de lamskoteletjes en die worden dan genapeerd met de saus.

Men werkt af met een takje thym.

### ***Tips van de chef:***

Wanneer men groentjes wil mengen moet men heel voorzichtig te werk gaan daar men vlug alles kan breken.

Indien men een stuk vlees in de oven wil garen is het altijd beter dat men dit eerst aankleurd.

## Champignon van scampi en kip

---

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	internet kookvrienden			Sterren	1

---

### ***Ingrediënten***

25 hapjes

1 kg scampi 16/20

5 kippenfilets

3 eiwitten

2 à 3 dl room

peper en zout

cayennepeper

mayonaise (arachide olie, azijn, 2 eieren , mosterd )

3 eieren

verse dragon.

### ***Bereiding***

Pel de scapi

Cutter de filets. voeg de eiwitten en de room toe en breng op smaak met de kruiding.

Zorg dat het een homogene massa wordt.

Doe de mousse in vompjes en steek overal een scampi in met de dikke zijde.

Stoom een 5 tal min. en laat afkoelen.

Serveer met een lichte tartaarsaus.

## Chocolademousse met granita van appel en mintmeringue

---

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

400 ml witte wijn

350 g fijne suiker

2 groene appels (Granny Smith)

2 eiwitten

enkele druppels citroensap

2 dessertmints (zakje a 200 g)

50 ml chocoladelikeur (slijter)

50 ml sterke espressokoffie

6 cups gepasteuriseerd eigeel (doosje a 6 cups)

400 g pure chocolade (70% cacao)

500 ml slagroom

### ***Bereiding***

Vorbereiden

Wijn met 150 g suiker aan de kook brengen en suiker al roerend laten oplossen. Geheel 10 min. in open pan zachtjes laten doorkoken. Appels schillen, halveren en klokhuis verwijderen. Appel in kleine stukken snijden en met klein scheutje wijnstroop in keukenmachine pureren. Rest van wijnstroop door schenkruit erbij schenken. Mengsel in diepvriesdoos overdoen, laten afkoelen en in vriezer in 4-5 uur laten bevroren. Om vorming van grove ijskristallen tegen te gaan, appelpuree elk uur met vork losmaken en omscheppen (of appelmengsel in ijsmachine tot sorbetijs draaien).

Oven verwarmen op 100 °C. In vetvrije kom met mixer eiwit en 50 g suiker kloppen. Tijdens kloppen lepel voor lepel nog 50 g suiker en enkele druppels citroensap toevoegen, tot eiwit romig en glanzend is en stevige pieken vormt. Dessertmintjes verkruimelen. Eiwitschuim in spuitzak met lang slank spuitmondje of in boterhamzakje overdoen (boterhamzakje: aan onderkant kleine punt afknippen en bovenkant van boterhamzakje voorzichtig dichtdraaien).

Bakplaat met bakpapier bekleden en 8 potlooddikke streepjes van 10 cm op bakplaat spuiten. Streepjes met verkruimelde mintjes bestrooien en onder in oven in ca. 60 min. gaarbakken, tot boven- en onderkant van eiwitschuim (= meringue) droog zijn en de streepjes gemakkelijk van bakplaat kunnen worden genomen.

In steelpannetje met dikke bodem rest van suiker met likeur en espressokoffie aan de kook brengen en tot stroopje inkoken. In ruime schaal eigeel met mixer schuimig kloppen, tot eigeel lichtgeel wordt en als een lint van de mixer loopt. Hete stroop druppel voor druppel al mixende voorzichtig bij eigeel doen en blijven mixen totdat geheel weer koud is geworden.

Chocolade in kleine stukken breken. In grote pan water aan de kook brengen. Vuur laag draaien en

## Chocolademousse met granita van appel en mintmeringue

---

kleinere pan of hittebestendige kom erin hangen (bodem van pan/kom mag die van pan met water niet raken). Chocolate al roerend zachtjes laten smelten. Gesmolten chocolate even laten afkoelen en in gedeelten door koud eigeel roeren. Slagroom stijfkloppen en voorzichtig door chocolademengsel spatelen. Chocolademengsel in koelkast in ca. 2 uur laten opstijven.

### Bereiden

Met behulp van 2 in heet water gedoopte lepels eivormige balletjes uit chocolademousse scheppen (door lepel met draaiende beweging in andere lepel te scheppen) en over acht borden verdelen. Met ijsbolletjestang 8 coupes van appelgranita scheppen en naast mousse leggen. Meringue op chocolademousse serveren.

### Tip

'In het restaurant serveren we dit dessert met appelchips van heel dunne plakjes appel. De plakjes bestrijken we met suikerstroop, daarna laten we ze op 100 °C in de oven drogen. Op de mousse zetten we de ringetjes rechtop, waar we de meringue doorheen steken. Ook geven we er amandelcrunch bij. Daarvoor roer je een eiwit los met één theelepel suiker. Schep dit door wat amandelschaafsel en bak het vijftien minuten in de oven op 175 °C.'

## Coquilles met basilicumboter

---

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	top koks			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

125 gram boter, zacht

1 el citroensap

2 el verse basilicum, grof gesneden

2 el pijnboompitten, geroosterd

24 coquilles met een schelp, of gebruik lepels

parten citroen

blaadjes basilicum

hulpmiddelen: staafmixer of keukenmachine oven

### ***Bereiding***

Pureer de boter met het citroensap en de basilicum. Schep de pijnboompitten erdoor. Leg op elke coquille een schepje van de boter en zet ze ongeveer 5 min in de oven totdat ze heet zijn.

Opmerkingen: Garneer met een blaadje basilicum en een schijfje citroen

## Eendeborst met boschampignons en knolselderpuree

---

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 eendeborstfilets van 350 gr. voor knolselderpuree  
400 gr oesterzwammen + 1 lepel room evenveel knolselder en aardappelen  
200 gr boschampignons sap van 1 citroen  
boter peper,zout,muskaatnoot  
1 lepel room 1 eetlepel room  
porto en cognac 4 eetlepels boter  
peper en zout  
4 eetlepels water+ bouillonblokjes

### ***Bereiding***

Werkwijze: voor de eendeborst en de saus.

Laat de boter hazeltnoot kleuren en bak hierin de eendeborst gedurende 4 minuten langs elke kant. Bak eerst de kant met het vel. Wikkel ze alu-folie en houd ze warm in de oven. Ontvet de pan en deglaceer de pan met de rode porto en cognac. Voeg de gevogeltebouillon aan toe.. Laat het geheel tot de helft inkoken en voeg de room aan toe. Bind de saus indien nodig met een paar blokjes boter.

Stoof de champignons in boter in twee afzonderlijke pannen. Voeg bij de oesterzwammen 1 eetlepel room en laat mee koken.

Haal de eendeborst uit de oven,verwijder het vel van de borsten en snij in aiguillettes en schik op de warme borden tesamen met de champignons en de puree. Op ieder bord uiteraar ook een lepel saus.

Werkwijze: voor de knolselderpuree.

De knolselder schillen en in kleinde stukjes snijden. Snij ook met broodmachine 4 dunne sneden knolselder.

Schil de aardappelen en kook samen met de knolselderstukjes in gezouten water. Voeg ook sap van 1 citroen aan toe. Na 20 minuten afgieten,drogen en pureren en op smaak brengen met peper,zout en muskaatnoot. Maak de glad door boter en room aan toe te voegen. De schijfjes knolselder frituren en op omgekeerd glas laten afkoelen zodat je een rosas verkrijgt. In iedere rosas schep je een lepel puree



## Eendenborst met pesto en kruiden salade

---

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	eigen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

12 personen

12 plakjes gerookte eendenborst

2 eetlepels pesto

kruidesalade van fijngesneden koriander en rucola met olijf olie en balsamico

### ***Bereiding***

Bestrijk de eendenborst aan een kant met de pesto en vouw dubbel met de pesto binnenin.

Verdeel de kruidensla over amuselepels of kleine bordjes en leg de eendenborst er bovenop

## Eendenborst zoet zuur gebakken met geglaceerde raapjes en aardappelpannenkoekje

---

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Benodigheden (6 personen)

3 mooie eendenborsten; 6 middelgrote raapjes; 300 gr spruitjes; 6 dikke aardappelen; 6 vijgen; 2 sinaasappelen met zestes; ½ liter wildfond; 2 dl room; 100 gr boter; 2 dl grand marnier; 4 soeplepels honing; 2 eieren; 3 soeplepels zachte groene of rode pepers

### ***Bereiding***

Maak aan de vetkant van de eendenborst ruitvormige insnijdingen met een scherp mesje. Kleur dan de filets goudkleurig aan beide zijden.

Giet het gesmolten vet door een zeefje, het kan altijd in de koelkast bewaard worden om eventueel een pastei mee te beschermen, of laat het opstijven en leg het buiten tijdens de winter, de vogels zullen u dankbaar zijn !

Bak de filets 10 minuten verder in oven aan 190°

Kuis de raapjes en snij ze in staafjes van 4 mm.

Blancheer deze dan evenals de spruitjes. Schrik ze in koud water.

Doe de pepers in de pan en laat ze even mee aanbakken, flambeer met de grand Marnier en blus met de room.

Voeg dit toe aan de wildfond en laat even doorkoken.

Snij het hoedje van de vijg en maak een kruisinsnijding aan de bovenzijde, leg ze in een hoge pan en gaar ze in wat sinaasappelsap met 2 lepel honing.

Schil de aardappelen en maak er een fijne julienne van met de keukenrobot.

Voeg hier de 2 eieren aan toe en kruid flink met peper, zout en muskaatnoot.

Bak deze in olijfolie in een steelpan aan beide zijden en laat even doorbakken in oven van 190° gedurende een 10 tal minuten.

Glaceer de raapjes in wat boter met de honing en warm de spruitjes in wat olijfolie.

Snij de filets in schijfjes en schik op het bord, voeg de vijg, het aardappelkoekje , de raapjes en de spruitjes toe.

Monteer de saus nog even voeg de zestes toe en napeer het vlees.

## Gandarolletje met ganzenlever

---

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

- 40 gr ganzenleverterrine
- 2 asperges
- 2 sneden Gandaham
- 25 gr boter
- kervel/ peper/ zout/ olijfolie

### ***Bereiding***

Meng de boter met de ganzenlever tot een glad mengsel.

Besmeer de sneetjes Gandaham met het mengsel en rol op. Leg ze in de koelkast.

Maak de asperges klaar. (schil, snij en bak aan in de olijfolie).

Maak een sausje van de kervel (cutter de kervel met de olijfolie, kruid met pezo).

Bordschikking:

Snij van het Gandarolletje sneetjes af en schik ze op de gare asperges op een klein bordje of een lepeltje.

Werk af met een weinig kervelsaus en een takje kervel.

## Geconfijte aardappel en tomaat met gebakken sint-jacobsmosselen

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	kookclub rousch			Sterren	2

---

### ***Ingrediënten***

4 kleine aardappelen  
4 stevige rijpe pomodori tomaten  
1 1/2 dl olijfolie  
15 blaadjes basilicum  
2 eierdooiers  
1 eetl. witte wijnazijn  
3 dl. olijfolie  
3 st. st.jacobsmossel  
een paar blaadjes frisee en wat veldsla  
peper en zout

### ***Bereiding***

Snijd de geschilde aardappelen in dunne schijfjes van 3 mm.  
Ontvel de tomaten snij ze in 4 en ontpit ze.  
Leg de aardappelschijfjes in de olijfolie, verwarm tot 80° C en confijt de aardappels langzaam tot ze gaar zijn (ca. 10 min.)  
Voeg de tomaten toe en laat het geheel direct afkoelen.  
Draai in een keukenmachine met een scherp mes, de basilicum blaadjes met 1/2 dl. olijfolie glad.  
Houd de basilicumolie even apart en meng in de keuken machine 2 eierdooiers met 1 eetl. wittewijnazijn.  
Laat dit even draaien en voeg dan eerst druppelsgewijze en als de mayonaise pakt 3 dl olijfolie toe tot een gladde mayonaise is verkregen.Voeg de basilicumolie aan de mayonaie toe en laat nog even draaien.  
Breng op smaak met peper en zout.  
Steek met een steker van 2 1/2 cm. rondjes uit de aardappelschijfjes en tomaat.  
Snijd de Sint- Jacobsmosselen in plakjes en grill op een hete grillpan aan beide zijden.  
Kruiden met peper en zout.

### **OPMAAK:**

Leg de aardappelrondjes, tomatenrondjes, mosselen en veldsla om en om in een grote cirkel.  
Garneer in het midden van het bord een klein beetje frisee en veldsla.  
Tekent met de basilicummayonaise een mooi patroon op het bord.

## Gekofijte tomaat

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	spermalie			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 ovale tomaten  
look  
grof zeezout  
suiker  
provençaalse kruiden  
olijfolie

### ***Bereiding***

- pel de tomaten door ze onder te dompelen in kokend water en ze te laten schrikken in koud water.
- snij de tomaten doormidden en verwijder de pitjes.
- plaats ze op een vel bakpapier.
- kruid ze met de gehakte look, het zeezout, een snuifje suiker en de provençaalse kruiden.
- besprenkel met wat olijfolie.
- plaats de tomaten +/- 2 uur in een oven op 100° celsius
- zet de ovendeur op een kier zodat de dampen vlugger kunnen verdwijnen.

## Grietfilet met stampotje van gerookte hutspot

---

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 grietfilets van elk 150 gram

Voor het stampotje:

200 gram aardappels

100 gram bospeen

75 gram ui gesneden

Voor de saus:

2 dl visbouillon

2 dl witte wijn

100 gram bospeen, gesneden

sap van 1 sinaasappel

Klein stukje gember

Boter

Benodigheden Extra: rookoventje

### ***Bereiding***

Schrap de bospeen voor de stampot en rok deze kort samen met de ui in het rookoventje. Kook daarna de aardappels, de gerookte ui en de gerookte wortels tot hutspot. Voor de saus; laat de wortel garen in de bouillon opgezet met de wijn, sinaasappelsap en de gember (laat niet koken!). Pureer de saus en zeef de saus. Bak de grietfilet in een anti-aanbakpan in weinig olijfolie. Roer kleine klontjes roomboter door de saus en breng op smaak. Dien het gerecht op naar eigen inzicht.

## Heilbot mousse

---

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	kookvrienden			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

100 gr gerookte heilbot; 1 dl room; peper/zout; gelatine; vis fumet poeder; 1 citroen.

Als garnituur: dille; rode lompeieren; wat garnalen.

### ***Bereiding***

De room  $\frac{3}{4}$  opkloppen en peper en zout toevoegen.

De heilbot snijden en laten opkoken in wat water met citroen en visfumet.

Daarna passeren in een blender.

De gelatine blaadjes toevoegen (8 à 9 per liter).

Koud laten worden, mengen met de room en in de koelkast laten opstijven.

In een spuitzak doen met dikke spuitmond.

In een champagneglas  $\frac{3}{4}$  opspuiten en afwerken met wat garnalen, dille en rode lompeitjes.

## **In de wok gesauteerde aardbeien, geflambeerd met Pastis, gekruid met zwarte pepe**

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Benodigdheden (6 personen)

100g aardbeien per persoon; beetje boter; kristalsuiker; Pastis of Pernod; Zwarte peper van de molen; 6 dl aardbeicoulis; Pepermunt; Vanille-ijs of amandelijs.

### ***Bereiding***

Reinig zorgvuldig de aardbeien en was ze onder ruim water.

Droog ze af op een keukenhanddoek.

Ontdoe ze van de steeltjes.

Snij ze door indien ze te groot zijn.

Het best is ze op hun geheel te houden; dus koop ze niet te groot.

Smelt een klontje boter in de wok en voeg de aardbeien toe.

Sauteer ze even goed aan.

Voeg een klein beetje kristalsuiker toe.

Flambeer met de Pernod en kruid flink met de zwarte peper uit de molen.

Voeg de coulis toe en serveer in een diep bordje met een bolletje vanille-ijs of amandelijs.

Versier eventueel met wat verse pepermuntblaadjes.



## Kalfsmedaillon op een bedje van schorseneren en aardappelmousse met een sausje v

---

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

800 G KALFSMEDAILLONS  
4 AARDAPPELEN  
1 KG SCHORSENEREN  
10 G MORILLES  
1 CL RODE PORTO  
1 CL COGNAC  
1 BOSJE BIESLOOK  
3 DL ROOM  
2 EL BLOEM  
1 CITROEN  
NOOTMUSKAAT  
250 G BLAUWE DRUIVEN  
75 G GRIESSUIKER  
4 DL KALFSJUS  
PEPER  
ZOUT

### ***Bereiding***

Was de aardappelen, kook ze in de schil, pel en pureer ze (of draai ze door een zeef). Marineer de morilles in cognac en porto, snij bieslook fijn, voeg samen met de room toe aan de aardappelpuree en meng alles goed. Kruid met peper en zout. Was de schorseneren, schil ze en snij ze in stukken van ongeveer 5 cm. Kook ze in water met bloem en citroen. Kruid met zout, peper en nootmuskaat. Bak de medaillons roze. Kruid met zout en peper van de molen. Halveer de druifjes en ontpit ze, laat inkoken met de griessuiker tot een compote, voeg de lichtgebonden kalfsjus toe. Om te serveren plaatst u de schorseneren in een ring en de aardappelmousse erbovenop; warm op in de oven. Schik de medaillons rond de garnituur en overgiet lichtjes met druivensaus. Garneer het gerecht met enkele druiven en takjes bieslook.

## Kalfsnootjes met pesto

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 kalfsnootjes  
2 eetlepels amandelpoeder  
olijfolie, boter  
2 tomaten  
basilicum  
peper en zout

### ***Pesto:***

1 bosje basilicum  
2 eetlepels pijnboompitten  
4 teentjes knoflook  
peper en zout  
10 cl extra vierge lijfolie  
30 g gemalen Parmezaans kaas

### ***Bereiding***

Maak eerst de pestosaus: versnipper de basilicum, voeg de pijnboompitten, de grof gehakte knoflook, goed wat peper uit de molen, een klein beetje zout en olijfolie toe. Mix met de handmixer tot een glad groen papje is ontstaan. Laat dan de Parmezaanse kaas erbij schuiven. Meng even.

Draai dan de ingepeperde en gezouten kalfsnootjes in het amandelpoeder. Bak ze in een mengsel van olie en boter op een atig vuur. Laat het vlees dan een tiental minuten in de oven staan. Stel de oven af op 95° Celcius.

Was de tomaten en snij ze horizontaal in twee. Snij er de bolle onderkanten van af en grill ze twee keer 3 minuten.

Serveer met aardappelen en boontjes, leg een schijfje tomaat op het vlees. Giet de pestosaus rondom het vlees.

## Konijn a la Dijonnaise

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 konijn  
2 uien, in stukken gesneden  
3 teentjes knoflook, in stukjes  
3 el Dijon mosterd  
2,5 dl droge witte wijn  
1/2 l kippenbouillon  
bloem  
enkele takjes tijm  
1 laurierblad  
boter  
peper en zout

### ***Bereiding***

- Haal de stukken konijn door wat bloem en laat ze licht kleuren in wat boter.
- Stoof ondertussen in een andere (ruime) pan de uien en knoflook even aan. Doe er de stukken konijn en de mosterd bij en overgiet met de wijn en bouillon.
  - Voeg tenslotte nog de tijm en laurier toe, draai het vuur laag en laat in zo'n uurtje zachtjes gaar pruttelen.
  - Neem het vlees uit de pan en doe in in serveerschaal, hou warm. Breng de saus terug aan de kook en laat ze wat indikken naar wens met maïzena. Giet over het vlees, bestrooi met wat vers gehakte peterselie en dien onmiddellijk op.
  - Lekker met gekookte aardappelen en zelf gemaakte appelmoes.

## Konijn in kriekbier

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 panklaar konijn  
1 el reuzel (varkensvet)  
bloem  
2 uien, in ringen gesneden  
1 snee wit brood, met mosterd bestreken  
tijm, laurier, selderie  
1/2 l kriekbier "Mort Subite"  
250 g gedroogde pruimen  
1/2 glas gedroogde abrikozen  
peper en zout

### ***Bereiding***

Snij het konijn in stukken, wentel ze door het bloem en laat ze samen met de uiringen op hoog vuur kleuren in de reuzel.

- Draai het vuur lager en voeg tijm, laurierblaadje en enkele blaadjes selder toe. Leg een snee wittebrood (zonder korst) en bestreken met mosterd op het konijn. Voeg een scheutje bier toe en laat zachtjes sudderen. Doe het kriekbier beetje bij beetje bij het gerecht het konijn mag niet "baden" in het bier, kruid met peper en zout en laat uurtje stoven.
- Voeg vervolgens de vooraf in lauw water geweekte pruimen en abrikozen bij en laat gaarstoven.
- Seveer met gestoomde aardappeltjes.

## Konijn op grootmoederswijze in bruine leffe

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 konijn van ong. 1200 g, versneden  
250 g vers spek, ontzwoerd en in dobbelsteentjes  
2 flinke uien, in ringen  
2 takjes verse tijm  
1 laurierblad  
een bosje peterselie  
enkel zwarte peperkorrels  
1 fles Leffe bruin (75 cl)  
boter  
zwarte peper uit de molen en zout

### ***Bereiding***

Smelt een flinke klont boter in een ruime pan en fruit hierin de spekblokjes kort aan. Neem uit de pan en hou opzij. Laat nu in dezelfde pan de konijnenstukken aan alle kanten mooi bruin kleuren. Doe de spekblokjes terug bij het konijn.

- Voeg vervolgens de ui-ringen, laurier en de peperkorrels toe. Kruidt flink met peper en zout naar smaak. Overgiet met het bier en draai het vuur laag. Laat dit zo ongeveer 1 uur pruttelen onder gesloten deksel tot het vlees gaar is.
- Neem de konijnenstukken uit de pan en hou warm. Werk de saus af met sausbinder en verse peterselie. Giet over de konijnenstukken en dien onmiddellijk op.
- Serveer er gekookte (gestoomde) aardappeltjes bij en appelmoes.

## Koude erwtensoep met eiermimosa

---

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	gastronoom			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 20 hapjes:

1 el olijfolie  
2 sjalotten  
¾ dl Noilly Prat  
450 g diepvrieserwtjes  
3 dl groentebouillon  
2 eieren  
sprietjes bieslook  
zout en witte peper

### ***Bereiding***

Verhit de olie in een pan en fruit de gesnipperde sjalotten. Blus de pan met Noilly Prat en laat even inkoken. Voeg de erwtjes en bouillon toe, en kook de erwtjes gaar. Pureer de soep, voeg eventueel wat extra bouillon toe als de soep te dik is en giet door een zeef. Laat afkoelen. Kook de eieren 12 minuten en laat ze afkoelen onder koud stromend water. Pel de eieren en duw ze door een fijne zeef. Kruid met zout en peper. Verdeel de soep over glaasjes of espressokopjes en werk af met de eiermimosa en sprietjes bieslook.

## Kroepoek met scampi

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Benodigheden (voor 15 hapjes)

15 kroepoekschaaltjes  
8 rauwe scampi's  
2 dl visbouillon  
1 rijpe avocado  
2 limoenen  
2 eetlepels olijfolie  
peper, zout  
rode koolscheuten  
sprietjes bieslook

### ***Bereiding***

bak voldoende kroepoek in hete frituurolie  
laat ze uitlekken op keukenpapier en haal er daarna de diepste schaaltes uit

pocheer de scampi's in de visbouillon (1 à 2 minuten)  
laat ze afkoelen en pel ze

snij in stukjes

schil de avocado, haal er kleine bolletjes uit en snij de rest in kleine stukjes en besprenkel met limoensap  
roer er 2 eetlepels olijfolie door en kruid met peper en zout

meng de avocado's met de scampi's  
leg in elk schaalte een hoopje rode koolscheuten en daarop een lepeltje van het scampi-  
avocadomengsel  
garneer met sprietjes bieslook  
de rest van de kroepoek zet je gewoon op tafel

## Lamsfilet in een krokant korstje met dadels, aardappeltjes op grootmoeders wijze

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type -	Slank	Nee
Bron	kookvrienden		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Benodigheden (4 personen)

1 filet per persoon; 2 dadels per persoon; peterselie, mosterd en witte wijn; paneermeel; 1kg aardappelen; 200g gerookt spek; 250g champignons; 1 bot bieslook 400cl kalfs- of lamsjus; 1 tomaat per persoon; 80g gekookte spinazie per persoon; look, peper en zout; sjalotten, tijm, laurier, rozemarijn; boter, olijfolie; rode wijnvat

### **Bereiding**

#### 1. aardappelen

De aardappelen schillen, wassen en in blokjes snijden van 1 cm.

¾ gaar koken in gezouten water.

Champignons in blokjes snijden.

Spek in fijne reepjes snijden zonder kraakbeen.

Dit alles bakken in olijfolie en boter, kruiden met peper en zout.

Bij bediening de gehakte bieslook toevoegen.

Wanneer men spek gebruikt, steeds opletten met zout.

#### 2. tomaat met spinazie

De tomaten uithalen, kruiden met peper en zout en laten uitlekken.

De verse spinazie wassen en ontdoen van de stelen.

Gaar stoven (smelten) in een pan met verse boter en eventueel wat look.

Laten uitlekken en afsmaken met peper en zout.

De tomaten opvullen en op een geoliede ovenplaat 8 minuten laten bakken ( in de oven op 180 °C )

De tomaten kan men met allerlei groenten opvullen vb. courgettes, champignons, erwten, boerenkool met spek.

#### 3. lamssaus

De sjalotten, de look en de helft van de dadels stoven, deglanceren met rode wijn en laten inkoken.

De kalfsjus of lamsjus toevoegen met wat tijm, laurier en rozemarijn.

Lichtjes laten sudderen, afsmaken, door zeef steken en afwerken met boter.

Indien nodig binden met maïzena, gemengd in rode wijn.

#### 4. lamsfilet

De filets ontdoen van vet en vliezen.

Kleuren in olijfolie op een hoog vuur en kruiden met peper en zout.

De andere helft van de dadels fijn hakken de chapelure, mosterd, peterselie en witte wijn toevoegen.

Alles goed mengen zodat men een dikke brei bekomt.

Op de filets strijken en afbakken in een zeer warme oven (4 à 5 minuten)

#### 5. dressage

De filets exalopperen (schuin snijden, moet nog rosé zijn).

Op warm bord plaatsen.



## **Lamsfilet in een krokant korstje met dadels, aardappeltjes op grootmoeders wijze**

Bovenaan de aardappeltjes in een ronde vorm.

Daarnaast de tomaat

Onderaan het bord, napperen met saus en het vlees op de saus.

## Lamsfilet met honingsaus

---

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

600g lamsfilet  
2 eetlepels olijfolie  
1 teentje knoflook  
2 takjes verse tijm  
peper  
zout  
1,5dl bouillon  
1 eetlepel honing  
1 eetlepel boter

### ***Bereiding***

Dep de lamsfilets droog met keukenpapier en bestrooi ze met peper en zout. Pel het knoflookteentje. Verhit de olie in een pan en doe hierin het teentje knoflook, 1 takje tijm en de lamsfilets. Bak het vlees rondom mooi bruin en laat het dan eventjes sudderen. Haal het vlees uit de pan en pak het in aluminiumfolie, zodat het vlees warm blijft. Giet het achtergebleven vet uit de pan en doe de bouillon met het tweede takje tijm in de pan. Laat de bouillon iets inkoken. Roer de honing door de saus, zeef de saus en breng het op smaak met peper en zout. Roer dan de boter door de saus. Snijdt de lamsfilets in plakken, leg het op een schaal en geef de saus er apart bij.

## Lamsfilet met Noily Prat saus op een bedje van bosuitjes

---

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

160 g. lamsfilets per persoon

lams- of kalfsfond

100 g. boter

zout

peper

rozemarijn

Noily Prat (vermout)

bosuitjes

### ***Bereiding***

Boter laten smelten in de braadpan.

Lamsfilets met peper, zout en rozemarijn bestrooien en in de braadpan rosé braden.

Uit de pan halen.

De braadjus afblussen met lams- of kalfsfond.

Noily Prat toevoegen en op smaak brengen met peper en zout.

De bosuitjes fijnsnijden en aanfruiten.

Op het warme bord leggen.

De lamsfilets trancheren (in plakken snijden) en op de bosuitjes leggen.

Draperen met de Noily Prat saus.

## Lamsfilets met mosterdsaus en gratin dauphinois

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 lamsfilet  
geklaarde boter  
peper, zout  
2 teentjes look  
2 dl lamsfond  
0,5 dl room  
1 eetlepel scherpe mosterd  
1 koffielepel mosterd-zaadjes  
200 g groene boontjes  
4 wortels met groen  
4 sneetjes gerookt spek  
4 abrikoos  
100 g veenbessen  
suiker

1/3 tas water

0,5 kg aardappelen  
1,5 dl melk

1,5 dl room

3 teentjes look

peper, zout, muskaatnoot

### ***Bereiding***

wrijf het vlees in met het doormidden gesneden teentje knoflook  
penseel het vlees aan alle kanten in met geklaarde boter  
laat even rusten

warm de rest van de geklaarde boter op in een bakpan  
kleur het vlees, kruid met tijm, peper en zout

plaats 10 à 15 min. in voorverwarmde oven  
deglaceer de braadschotel van het vlees met dle lamsfond  
laat tot de helft inkoken

roer, van het vuur de mosterd en de mosterdzaadjes onder de saus  
werk af met de room  
verwarm nog even tot tegen de kook aan

wortelen dun schillen, stukje groen aanlaten  
in wat vetstof sueren, kruiden, een klein beetje water toevoegen

## Lamsfilets met mosterdsaus en gratin dauphinois

---

"

op een zacht vuurtje laten gaar worden  
juist voor het opdienen een lepel suiker toevoegen en nog even laten doorwarmen

boontjes reinigen  
koken op z'n Engels en daarna verfrissen

in rolletjes draaien met spek en bakken

abrikozen opwarmen in eigen vocht  
veenbessen wassen  
in pan doen, water toevoegen, laten koken

als de bessen open zijn suiker toevoegen

gratin dauphinois  
in een maatbeker de room, melk, ei, peper, zout, nootmuskaat en geperste look mengen

snij de geschilde aardappelen in plakjes

schik dakpansgewijs in een ovenschotel

giet er het mengsel over en wat peper en zout

terug aardappelschijfjes erboven schikken, terug het roommengsel

bovenaan afwerken met kaas

bakken in een voorverwarmde oven op 175°C bakken gedurende 35 à 45 min.

## Lamskroon met honing-portsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type -	Slank	Nee
Bron	auberge		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

600 g. lamskroon  
200 ml. lamsfond of kalfsfond  
100 g. boter  
olijfolie  
peper, zout  
2 eetlepel rode port  
2 eetlepels honing  
1 bos lente-uitjes

### ***Bereiding***

Boter laten bruineren in de braadpan.

Lamskroon met peper en zout bestrooien en in de pan rosé braden.

De lamskroon uit de pan halen.

De braadjus afblussen met lams- of kalfsfond.

Port en honing toevoegen en op smaak brengen met peper en zout.

Saus wat inkoken. Lente-uitjes wassen, laten uitlekken, in een braadpan met wat olijfolie aanfruiten.

De gebakken lente-uitjes op voorverwarmde borden drapperen.

De lamskroon in porties verdelen.

De lamskroon op de aangefruitte lente-uitjes leggen en met de lamssaus drapperen.

## Lamskroon met kruidenkorst, korfje met lentegroenten en krielaardappelen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type -	Slank	Nee
Bron	Spermalie		Sterren	5

---

### ***Ingrediënten***

voor de kruidenkorst:

mengeling van groene kruiden (bieslook peterselie dragon )

1 teentje look

2 eetlepels mosterd

paneermeel

50 gr. boter

voor het vlees :

2 lamsribstukken

hazelnootboter

voor de saus:

1/2 ui en een kleine wortel

10 cl rode port

50 cl bruine fond of lamsfond

een beetje tijm en laurier

voor het groentekorfje:

100 gr. peultjes

100 gr. groene boontjes

100 gr snijbonen

8 jonge wortelen

1 eetl. suiker

50 gr. boter

tijm en laurier

300 gr krielaardappelen

4 vellen loempiadeeg

olijfolie

geklaarde boter

2 pijpuitjes

4 kerstomaten

provençaalse kruiden.

### ***Bereiding***

-Hak de groene kruiden en de look fijn en vermeng ze met de mosterd, het paneermeel en de malse boter.

-Verwijder het vlies en het overtollige vet van de lamsribstukken.

- Kleur het vlees in hazelnootboter en haal uit de pan.

-Bak de groggesneden ui en de wortel mooi bruin in dezelfde pan en blus met de port.

- Voeg de fond de tijm en de laurier toe.

## Lamskroon met kruidenkorst, korfje met lentegroenten en krielaardappelen

---

- Laat de saus inkoken tot de gewenste dikte.
- Duw ze door een fijne zeef.
- Reinig de peultjes, de groene bonen en de snijbonen en kook (of stoom ) ze elk apart.
- Laat ze even schrikken onder koud stromend water.
- Schil de wortelen en laat er nog een beetje groen aan.
- Maak ze gaar in een bodempje water met suiker, boter en wat tijm en laurier.
- Snijd de aardappelen met behulp van een appelboor in een champignonvorm.
- Kook ze beetgaar in gezouten water.
- Breng de loempiavellen aan in een vormpje en plaats er nog een vormpje bovenop.
- Bak ze goudgeel in een oven op 170°.
- Bestrijk het vlees met de kruidenmengeling en bak het gedurende 10 à 15 min. mooi rosè in een oven op 180°.
- Haal het vlees uit de oven en laat rusten.
- Bak de aardappelen mooi bruin in olijfolie en geklaarde boter.
- Reinig de pijpui en stoof hem aan in de boter.
- Voeg de groenten toe en breng op smaak.
- Plaats de kerstomaten, bestrooid met provençaalse kruiden even onder de grill.

Presentatie:

Vul de korfjes met de groenten en plaats die samen met de aardappelen op het bord.

Snijd het vlees in stukken en plaats onderaan het bord.

Werk af met de saus.



## Lamskroontje met primeurgroentjes en rozemarijnsausje

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Benodigdheden (6 personen)

3 a 4 lamskroontjes; 1 bot jonge wortel; 1 broccoli; 3 kleine tomaatjes; 1 bot pijpajuintjes; 6 dikke aardappelen; look, rozemarijn, tijm; ½ liter lamsfond; 1 liter room, 1 kg boter; mosterd, broodkruim; 300g gemalen kaas.

### ***Bereiding***

Zet kokend gezouten water op en pocheer de broccoli roosjes.

Schrik in koud water.

Reinig de pijpajuintjes en pocheer ze ook even.

Draai de worteltjes in kasteelvorm en pocheer eveneens.

Snij de tomaat doormidden en prik er een stukje look in, wrijf lichtjes in met mosterd.

Werk af met wat broodkruim.

Schil de aardappelen en snij ze met de mandoline in fijn plakjes.

Zet de room op met peper en zout en wat look.

Gaar hierin de aardappel.

Wanneer ze gaar zijn in een ovenschotel plaatsen met wat gemalen kaas en laat de gratin verder bakken gedurende een 15 minuten.

Ontdoe de kroontjes van het vlies.

Wrijf in met wat mosterd en kruid met peper en zout.

Doe hierop wat broodkruim en kleur voorzichtig in de boter.

Zet de kroontjes nog 10 minuten in de oven op zo'n 180°C, samen met de tomaatjes.

Warm de saus op en werk af met een beetje boter.

Voeg dan de fijngesneden rozemarijn toe.

Sauteer de groentjes in wat boter en kruid flink.

Schik ze in waaiervorm op de warme borden.

Leg met behulp van een vorm de gratin erbij.

Snij de kroontjes in twee, en leg ze onder aan het bord.

Oversaus en dien op.

## Lamsnootje met korfje van jonge wintergroenten

---

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Benodigdheden (10 personen)

30 lamskoteletjes; 12 vellen filodeeg; 1,5 bot jonge wortelen; 3 botten raapjes; 2 stuks broccoli; 150 g. gele oesterzwammen; 150 g. boter; 2 dl. olijfolie.

Saus : 2 uien; 2 wortelen; 4 sjalotten; 2 teentjes look; 2 eetlepels; tomatenpuree; 1 fles rode wijn; lamsfond.

### ***Bereiding***

De groenten wassen en reinigen.

Het uitstekend beentje van de lamskoteletjes vleesvrij maken met behulp van een scherp mes.

De afsnijdsels bijhouden voor de bereiding van de saus.

Het filodeeg in vierkanten snijden.

Leg per persoon 4 vellen op mekaar (trapsgewijs) en leg ze in een kleine taartvorm.

Bakt ze in een voorverwarmde oven op 220°C goudbruin aan.

Neem de gebakken deegjes na afkoeling uit de taartvorm.

Bereid ondertussen de saus voor verder te gaan met de bereiding.

Bereid de groentjes en de aardappelen, deze moeten tandgaar gekookt worden.

Smelt een weinig boter in een pan, voeg de groentjes en de gele oesterzwammen toe en laat deze even glaceren met een weinig griessuiker.

Bak het lamsvlees in olijfolie rosé.

Saus

Bak in een braadpan de fijngesneden ui, sjalotten en wortelen samen met de afsnijdsels van de lamskoteletjes goudbruin aan.

Voeg look, tomatenpuree en de rode wijn toe.

Laat het geheel gedurende 1 uurtje zachtjes inkoken en kruidt vervolgens met peper en zout.

Zeef de saus door en werk af met een klontje boter.

### ***Afwerking***

Plaats het groentekorfje op het voorverwarmde bord en schik de gebakken lamskoteletjes kroonvormig onder het korfje.

Omring met de saus en versier met de in boter licht gebakken aardappelen en een takje verse tijm.

## Lepeltje met fijn zalmmousje

---

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	kookvrienden			Sterren	2

---

### ***Ingrediënten***

20 lepels

100 gr.gereinigde verse zalm

50 gr. gerookte zalm

2 dl. opkloproom

Enkele takjes dille, peperen zout en een weinig paprikapoeder

### ***Bereiding***

De verse zalm wordt gaargekookt in wat gezouten water, daarna afgekoeld en fijn gecutterd.

De room klopt men ongeveer 3/4 op samen met de kruiden, men voegt er de fijn gemalen zalm aantoe en klopt verder op tot een vaste massa.

Dit alles doet men in een spuitzak en men spuit mooie niet te hoge torentjes in een lepel.

De gerookte zalm snijdt men in zeer fijne reepjes en dit wordt over de torentjes gestrooid.

Men werkt alles af met een mooi takje dille.

Tip van de chef:

Als men hapjes maakt die zonder bestek genuttigd worden moet men er voor zorgen dat het gerecht niet te hoog gemaakt wordt daar men anders een gescheurde mond kan krijgen.

## Maatje met nieuwe aardappel en zure room

---

Menugang Hapje

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Benodigdheden: (16 personen)

- 2 maatjes
- 2 nieuwe aardappelen
- 1 potje zure room
- jonge tuinkruiden:  
(kervel, pijpajuin, peterselie, bieslook)
- preischeuten



### ***Bereiding***

Bereiding:

De nieuwe aardappelen gaar koken en pureren. Bewerken met een weinig olijfolie, wat room en de fijn versneden lentekruiden. Ofwel in een vormpje duwen en op een schoteltje schikken ofwel de puree spuitklaar maken. De maatjes in ruitvorm versnijden en er laten tegenaan leunen. Afwerken met een quenelletje van zure room, een stukje pijpajuin en wat preischeuten

Bordschikking:

## Maatjes met uitjes en groene boontjes

---

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Benodigdheden(10 personen)

10 maatjes

200 g groene boontjes

1 bot pijpajuintjes

### ***Bereiding***

Gaar de groene boontjes en verfris onder koud stromend water.

Vermeng met fijngesnipperde pijpajuin.

Leg dit op een koffiebordje met een vers maatje.

## Mechelse koekoek met een dragonsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type -	Slank	Nee
Bron	staf		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

8 personen

5 kippenborsten

gevogeldefonds

room

dragon

Groenten :raapjes

wortelen

broccoli

boontjes

bloemkool

aardappelen

### ***Bereiding***

Een gevogeldefonds bereiden en hierin de kippenborsten een 10 minuten laten pocheren.

de borstfilets van het been halen en bewaren.

De groenten klaarstomen.

Voor de saus:

Room en gevogeldefonds tot de gewenste dikte laten inkoken en opwerken met verse boter.

Dragonblaadjes toevoegen en eventueel een weinig dragonazijn.

De borstfilets lichtjes aanstoven in nog witte boter, room toevoegen en gevogeldefonds en in de oven verder laten garen.

Kruiden met peper en zout. De stengels van de dragon in het vocht meelaten stoven.

Afwerking:

De stukken filets in fijne plakjes snijden en schikken over de gehele bodem van de borden.

Het vocht doorzeven en aan de saus toevoegen.

De groenten in de saus opwarmen en naperen over het vlees.

## Millefeuille van kalfslapje, zongedroogde tomaat, basilicum en mozzarella met gr

---

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron kookvrienden		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Benodigdheden (8 personen)

Millefeuille: 8 kalfslapjes (150 g./stuk); 300 g. zongedroogde tomaten; 150 g. mozzarella; 1 bot basilicum; Bakken en braden/Debic

Groenteravioli: 500 g. bloem; 4 eieren; 2 soeplepels olijfolie; 100 g. zwarte ontpitte olijven; ½ bot basilicum; ½ bot peterselie; 2 sjalotten; 1 mergpompoen; 1 aubergine; 1 rode peper; 1 gele peper  
Saus: 1 wortel; 1 ui; 2 selderstaven; 1 teentje look; bouquet-garnie; 50 g. spek; 1,5 l sterk ingekookte kalfsfond; een scheutje balsamicoazijn; Debic braden en bakken; Debic culinair.

### **Bereiding**

Millefeuille:

Maak de lapjes dunner door ze plat te kloppen met het chefmes, verdeel elk lapje in 2 en pareer indien nodig.

Schroei de lapjes heel kort aan langs beide zijden in een pan met bakken en braden van Debic.

Monteer vervolgens in een ingeoterde bakplaat een kalfslapje, grove julienne van zongedroogde tomaat, enkele blaadjes basilicum en een sneetje mozzarella.

Herhaal dit een tweede maal en zorg ervoor dat het sneetje mozzarella de hele oppervlakte van de millefeuille bedekt.

Leg deze bakplaat vervolgens in de koelcel.

Saus:

Kleur de fijngesneden wortel, ui, selder en het spek aan met Debic bakken en braden en bevochtigt vervolgens met de sterk ingekookte kalfsfond.

Voeg er het teentje look en de bouquet-garnie aan toe en laat vervolgens ¾ uur sudderen.

Voor de afwerking de saus door een puntzeef doen en over 2 potten verdelen.

Eén van de 2 sauzen wordt afgewerkt met 2 dl Debic culinair, de andere wordt afgewerkt met balsamicoazijn.

Ravioli:

Bewerk de bloem, de eieren en de olie tot een homogene massa en laat deze even rusten.

Versnijdt de pepers, courgette en aubergine in fijne brunoise en bak deze groentjes knapperig gaar met de gesnipperde sjalotten.

Bereid een tapenade met de olijven, basilicum en peterselie.

Rol de pastadeeg zeer fijn uit en steek er vormpjes uit van 4 cm diameter (6 st./persoon).

Beleg per persoon 3 vormpjes met tapenade en gestoofde groentjes.

Wrijf de randen in met wat eigeel en leg er het 2de vormpje over.

Druk goed de zijden aan en kook in veel water.

Gaar de mille-feuille van kalfsvlees verder in de oven en kleur heel even onder de salamander.

### **Afwerking**

Napeer de ene zijde van het bord met de kalfsjus die werd afgewerkt met balsamicoazijn en napeer de andere zijde met de kalfsjus die werd afgewerkt met Debic culinair.

Leg in het midden van het bord de millefeuille en werk deze af met een plukje basilicum.

Leg de ravioli's is driehoekvorm rond de millefeuille.

**Millefeuille van kalfslapje, zongedroogde tomaat, basilicum en mozzarella met gr**



## Millefeuille van Meritus-rund met foie gras en gekonfijte tomaten, tapenade van

---

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

200 g ontvet Meritus-rundvlees uit de tussenrib

200 g foie gras

8 gekonfijte tomaten

olijfolie

fleur de sel

Voor de tapenade:

200 g ontpitte zwarte olijven

1 dl olijfolie

1/2 teentje look

1 koffielepel kappertjes

1 ansjovisfilet

Voor de amandelmousse:

2 dl room

100 g gehakte amandelen

1 koffielepel gekonfijte citroenschil, fijngehakt

fleur de sel

### ***Bereiding***

Snijd het vlees in plakjes van 2 à 3 mm dik, leg ze naast en tegen elkaar op een plasticfolie.

Snijd ook de foie gras in plakjes en leg ze op het rundvlees, vervolgens de schijfjes gekonfijte tomaat.

Kruid met fleur de sel en bedruppel met een weinig goede olijfolie. Rol vervolgens stevig op en laat enkele uren opstijven in de koeling.

Tapenade: maal alle ingrediënten met de keukenrobot.

Amandelmousse: verwarm 1 dl room zonder koken. Meng daarin de gehakte amandelen, de citroenschil en wat fleur de sel. Laat afkoelen. Klop de resterende room bijna stijf en spatel onder de massa. Laat 1 dag rusten.

Snijd het vlees in afgeschuinde 'torentjes', schik er een quenelle van tapenade en amandelmousse naast. Versier met een takje peterselie of tijm.

## Millefeuille van wijngaardslakken en scampi

---

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type -	Slank	Nee
Bron	kookvrienden		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

16 slakken  
8 scampi  
10 champignons  
1 sjalot  
een beetje kervel  
1 dl. room  
een nootje boter  
peper en zout  
een weinig kippenpasta  
een beetje look  
bladerdeeg  
platte peterselie

### ***Bereiding***

Van het bladerdeeg maakt men vier rechthoekige vormen van drie op tien centimeter. Deze vormen bestrijkt men met een weinig eigeel gemengd met een beetje koffie. Afbakken in een voorverwarmde oven op 180 graden gedurende ongeveer 18 minuten. Wanneer dit terug koud is snijdt men er het hoedje af. De slakken stooft men tezamen met het fijn gehakte sjalotje en het sap tot ongeveer een derde van het vocht verdampt is. Men voegt er de fijn gehakte look en de room aan toe en laat dit alles een weinig inkoken, afsmaken met peper en zout. Ondertussen bakt men de champignons in boter en kruiden met peper en zout. Dit voegt men bij de slakken en men laat dit alles nog eens doorkoken. Men hakt de gewassen kervel heel fijn. Op het laatste moment worden de gepelde scampi's in wat boter gebakken gekruid met peper en zout en een beetje look. De gehakte kervel voegt men op het laatst aan de saus toe.

**Bediening**

Op een voorverwarmd bord plaatst men het onderste deel van de millefeuille in het midden van het bord, daar doet men de vier slakken met de saus op met de gebakken scampi's een takje platte peterselie, en het dekseltje legt men er schuins op.

### **Tip van de chef:**

Verse groene kruiden voegt men altijd op het laatste toe zo behoudt men de natuurlijke kleur en smaak.

## Mini toast kanibaal

---

Menugang	Hapje	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type -	Slank	Nee
Bron	eigen		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Geroosterd brood in driehoekjes gesneden  
Gemalen biefstuk of filet americain  
tomaat (gepeld, ontpit en in blokjes gesneden)  
kappers  
worshestersire saus  
peterselie

### ***Bereiding***

Besmeer de brooddriehoekjes zeer rijkelijk met vlees.  
Druppel er engelse saus op  
Versier met tomaten blokjes, kappers en een blaadje peterselie

## Mokkatsje met een cappucino van bisque de homard

---

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	knorr			Sterren	1

---

### ***Ingrediënten***

250 ml bisque de homard

250 ml water

10 ml cognac

5 gr dille

50 ml room

150 gr grijze garnalen

### ***Bereiding***

Meng de bisque met het water en verwarm zonder te koken

Parfumeer met een scheutje cognac

Meng de fijngesnipperde dille met de room

Verdeel de garnalen als garnituur over de tasjes en giet de soep erover.

Giet de dilleroom over de bolle kant van een koffielepel in de tasjes.

Werk de cappucino af met een vers takje dille.

## Primeuraardbeien met mascarpone en citroenkruid

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	kookvrienden			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Benodigdheden (10 personen)

200g mascarpone; 1 kg aardbeien; 2 dl room; 50 g suiker; 1 bot  
citraenkruid; chocoladeschilfers

+

### ***Bereiding***

Klop de mascarpone los met de room en de suiker.

Spatel enkele blaadjes fijngesnipperd citroenkruid onder deze massa en bewaar in de koelkast.

Reinig voorzichtig de aardbeien en bewaar er 10 als garnituur.

Versnijdt de overige aardbeien in 4 en spatel er vervolgens de mascarpone room voorzichtig onder.

### ***Afwerking***

Leg de aardbeien in een diep bordje.

Werk af met citroenkruid, chocoladeschilfers en de niet versneden aardbei.

## Provencaals vissoepje, gearfumeerd met Ricard

---

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Benodigheden (4 personen)

100g ajuin; 100g venkel; 1 soeplepel tomatenpuree; 120g vaste witte vis (kabeljauwstaart of kaakjes); 2 teentjes look; 1 blik tomatenstukjes van 800g; peper – zout; visfumet (poeder); olijfolie; witte wijn; Ricard; kippenbouillon; ½ frans brood; gemalen kaas; rouille.

### ***Bereiding***

De ajuin en de venkel in dobbelsteentjes snijden van 1 cm.

De look fijn hakken.

Alles in de olijfolie stoven en wanneer glazig, de tomatenpuree toevoegen en nog eventjes laten stoven.

Daarna de vis en de gepelde tomaten toevoegen en laten stoven.

Een glas witte wijn toevoegen, 1 liter water, wat vis- en kippenbouillon.

Laat alles gaar koken op een zacht vuurtje en smaak af met de pepermolen en een weinig zout.

Bedienen

In een warm soepbord met gebakken stokbrood met look.

Eventueel rouille en gemalen kaas toevoegen.

Tips

De Ricard kan worden vervangen door Pastis of Pernod.

Tomatenpuree of blokjes steeds laten meestoven ( voor de zuurtegraad)

Dit soepje kan ook worden gebruikt voor een vissausje, indien men er minder vocht aan toevoegd. Past uitstekend bij gefileerde roggeveugels.

Gehakte look kan lang worden bewaard in wat olijfolie

Teveel tomatenpuree, bewaren in plastic kommetje met wat olijfolie bovenop, afdekken en bewaren in frigo

Voor looktoastjes gebruikt men beter wat oud brood.

## Rabarbercompote met sinaasappelsorbetijs

---

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 kg rabarber  
2 dl rode port  
Suiker naar smaak  
¼ citroen  
¼ sinaasappel  
1 kaneelstok  
Aardappelzetmeel

Voor de sinaasappelsorbet:

½ liter jus d'oranges  
250 gram suiker  
¼ liter water.

### ***Bereiding***

Maak het ijs een dag van tevoren. Kook het water met de suiker tot alle suiker is opgelost. Meng dit met de jus d'oranges. Laat dit mengsel koud worden en draai het op in de ijsmachine. Was en snijd de rabarber en kook het met de rest van de ingrediënten tot een grove compote. Maak een papje van water en aardappelzetmeel. Roer dit om en bind de rabarber voorzichtig af met het zetmeelpapje. Dien de compote koud op met het ijs.

## Ragù Bolognese ( de enige echte Bolognesaus

---

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

250 gr rundsgehakt – 250 gr varkensgehakt – 100 gr ontbijtspek of rauwe ham, in stukjes gesneden, 1 ui, 1 teentje knoflook, 1 tak selder, 1 wortel, ½ liter rode wijn, 100 ml bouillon, 1 blik gepelde tomaten, 2 eetlepels tomatenpuree, peper en zout, oregano, basilicum, paprika, rozemarijn, tijm, 1 laurierblad., boter, olijfolie

### ***Bereiding***

Je warmt de boter en olijfolie op en fruit daarin de fijngehakte ui, selder en wortel en het teentje knoflook. Dan bak je het gehakt en spek erin met het laurierblaadje. Roer alles goed dooreen, zodat het vlees niet aanbakt. Als het vlees gebakken is haal je het knoflookteentje eruit en doet er de tomaten, wijn, bouillon, tomatenpuree, peper, zout en veel kruiden bij. Dit laat je dan op een heel zacht vuur enkele uren sudderen. Het mag gerust 3 – 4 uur blijven staan (Begrijp je nu waarom je zo vroeg op moest?). Het is echt wel belangrijk dat de saus zo lang op het vuur staat, zodat alle vocht verdampt is. Voeg er op het laatst de fijngehakte basilicum bij. Haal de pan van het vuur en doe er eventueel nog wat boter bij.

Ondertussen kook je de tagliatelle of spaghetti “al dente” en je giet de ragù over de pasta. .

Buon appetito!



## Roomsoepje van courgette met garnaltjes

---

Menugang Soep

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Benodigdheden ( 10 personen)

1 courgette; 3 dikke aardappelen; 2 preistaven; 2 ajuinen; 1 l. gevogeltebouillon; ½ l. room

### ***Bereiding***

Snij alle groenten in een gelijke brunoise van 3 cm.

Was grondig en stook alles aan met uitzondering van de aardappelen.

Voeg de bouillon en de aardappelen toe en laat doorkoken.

Mix het geheel en breng op smaak met peper en zout.

Voeg de room toe en schep in kleine tasjes.

Doe hierop wat vers gepelde garnaltjes.

## Salade met taboule en garnalen

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	topkoks			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

100 gr couscous; 3 dl garnalenfond; 5 cl citroenolie; 4 grote sjalotten; 300 gr Stellendamse garnalen; frise sla; filodeeg.

### ***Bereiding***

Zweet de gesneden sjalotten in een beetje olie aan, blus af met 2,5 dl garnalenfond. Voeg de couscous toe en laat gedurende 5 uur wellen in de koelkast. Breng vervolgens op smaak met peper, zout en citroenolie. Maak het gerecht af naar eigen inzicht.

## Salade met taboule en garnalen

---

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron ron deelen		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

100 gr couscous; 3 dl garnalenfond; 5 cl citroenolie; 4 grote sjalotten; 300 gr Stellendamse garnalen; frise sla; filodeeg.

### ***Bereiding***

Zweet de gesneden sjalotten in een beetje olie aan, blus af met 2,5 dl garnalenfond. Voeg de couscous toe en laat gedurende 5 uur wellen in de koelkast. Breng vervolgens op smaak met peper, zout en citroenolie. Maak het gerecht af naar eigen inzicht.

## Salade van eendenborst met dressing van passievruchten

---

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4:

Salade:

24 sneetjes gerookte eendenborst  
1 groene kruisalade  
1 peer, in fijne reepjes  
1 courgette, in fijne reepjes  
1 el geroosterde zonnebloempitten  
2 gehalveerde passievruchten

Dressing:

4 passievruchten  
1 el vloeibare honing  
1 el (honing) wijnazijn  
3 el olijfolie  
peper en zout

### ***Bereiding***

Dressing: lepel het vruchtvlees van de 4 passievruchten uit en wrijf het door een zeef. Vang het sap op en voeg azijn, honing en olie toe. Meng goed door elkaar en kruid met peper en zout.

Salade: ontdoe de sneetjes eendenborst van het vetrandje. Verdeel de sla over het midden van de borden. Strooi nonchalant reepjes peer en courgette rond de salade. Schik de plakjes eendenborst als de blaadjes van een bloem rond het slatorentje. Leg de helften passievrucht midden op de salade en werk af met dressing en zonnebloempitten.

\* De eendeborsten kunnen vervangen worden door gerookte kipfilet, de courgette door komkommer. Schilfers parmezaankaas smaken goed bij deze bereiding.

Recept: Ann De Jong

## Scampi met framboos in een meloensausje

---

Menugang Hapje  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren 4

---

### ***Ingrediënten***

Benodigdheden: (30 personen)

- 30 scampi
- 1 Cavaillon
- 1 Galia meloen
- 8 sjalotten / munt / bieslook
- 8 dl room
- 8 koffielepels Cointreau
- 8 eetlepels vers sinaasappelsap



### ***Bereiding***

De muntblaadjes en de bieslook fijn snipperen en apart houden.

De scampi pellen en ontdoen van darmkanaal. Haal uit beide meloenen balletjes. Snipper de sjalotten en fruit ze aan in wat olijfolie. Voeg de scampipellen erbij en bak kort aan, flambeer met de Cointreau en blus met het verse sinaasappelsap en de room. Verwerk de rest van de meloenen onder het sjalottenmengsel. Laat een tijdje inkoken.

Zeef deze saus en voeg de meloenballetjes en de gesnipperde kruiden toe. Bak de scampi aan. Serveer in een lepeltje, onderaan wat meloensap daarop en scampi en werk af met een halve framboos.

Bordschikking:

## Scampi op een bedje van jonge spinazie en Mascarponesaus

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	kookvrienden			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Benodigdheden (6 personen)

36 mooie scampi 16/20; 3 kg verse spinazie; 2 sjalotten; 200 gr verse boter; 4 dl witte wijn; 2 dooiers; 150 gr Mascarpone kaas; peper, zout en nootmuskaat; olijfolie

### ***Bereiding***

Ontdooi de scampi en pel ze volledig.

Kuis de spinazie en reinig hem grondig.

Laat de boter smelten en voeg de spinazie toe.

Laat hem op een zacht vuur smelten.

Kruid hem op het einde met peper en zout en nootmuskaat.

Bak de scampi goudbruin in olijfolie en hou ze warm.

Snij de sjalotten in brunoise en stoof ze aan in wat olijfolie met de scampipellen.

Blus met de witte wijn.

Giet door een zeef en voeg de mascarpone toe.

Bind met de eierdooiers en breng op smaak qua kruiding.

Leg de spinazie in het midden van het bord, schik hierop de scampi en napeer vervolgens met de saus

## Scampi op een bedje van wilde rijst met een fijne currysaus

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	kookvriende			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 à 5 scampi per persoon; een weinig boter;30g wilde rijst  
bieslook

Voor de saus : wat sjalotjes, stukje appel, currypoeder, kurkuma  
poeder, wat kokosmelk,  
zoete witte wijn, room, maïzena, pezo, wat boter.

### ***Bereiding***

Scampi's pellen en het darmkanaal verwijderen.

De sjalotjes snijden en stoven met de appeltjes in wat boter (niet laten kleuren).

De curry en kurkuma aan toevoegen.

Blussen met witte wijn en wat laten inkoken.

Room toevoegen en wat laten sudderen.

Door een fijne zeef steken en eventueel binden met maïzena.

Peper en zout toevoegen en op laatste ogenblik afwerken met boter.

De rijst gaarkoken en warm houden.

De scampi's bakken en kruiden met peper en zout.

Bediening

Een bedje maken van rijst.

De scampi's erop schikken.

Rondom naperen met de saus en afwerken met gehakte bieslook.

## Schartongfilets in filodeeg met spinazie en gerookte zalm in harmonie van waterk

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	kookvrienden			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Benodigdheden (10 personen)

5 mooie schartongen van circa 400g; 10 mooie plakjes gerookte zalm; 1kg verse jonge spinazieblaadjes; 10 blaadjes filodeeg; 4 sjalotten; 5 dl droge witte wijn, 5 dl visfumet, 100g verse boter, 2 botten waterkers.

Bereiding

### ***Bereiding***

Fileer zorgvuldig de tongfilets.

Reinig de spinazie en ontdoe ze eventueel van de harde nerven.

Blancheer de spinazie.

Beleg 2 tongfilets met een plakje gerookte zalm en daarop de koude geblancheerde spinazie.

Rol ze op in een cilindervorm en verpak ze in de filodeeg.

Zorg met behulp van wat water dat de pakjes goed gesloten zijn.

Bak de rolletjes in de oven op een geoliede plaat gedurende een tiental minuten op 200 °C.

Stoof de fijngehakte sjalotten aan in wat olie.

Blus met de witte wijn, de fumet en de room.

Laat inkoken tot de helft.

Voeg de gekuiste en van de stelen ontdane waterkers toe.

Mix dadelijk het geheel voor het behouden van de mooie groene kleur.

Monteer met de boter en breng op smaak met peper en zout.

Dresseer de schuingesneden rolletjes op de warme borden en napeer de saus er rond.

Versier eventueel met enkele takjes waterkers.

Men kan de schartongen vervangen door een andere vaste vis zoals griet, snoekbaars,.. maar dit drijft de prijs enorm de hoogte in!



## Spagettinestjes

---

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	eigen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Spagetti

Kleine coquilles

nolly-prat saus

### ***Bereiding***

Spagetti koken , laten uilekken en door een schaaltje olijfolie halen.

In een rondje op een bordje leggen en op vullen met een ragout naar keuze

Vb. kleine coquilles in nolly-prat saus.

Garneren met pluksels groene kruiden en zeer warm opdienen

## Spiesje van rauw kalfsvlees met pistache olie, pepermint en vanille

---

Menugang Hapje

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Benodigheden (6 personen)

400g kalfsfilet; 2 dl pistache olie; beetje verse pepermint; 1 vanillestokje; 2 limoenen; 50g pistachenoten; tandenstokers.

### ***Bereiding***

Snij het kalfsvlees in gelijke dobbelsteentjes van een drietal centimeters.

Ciseleer de muntblaadjes en voeg toe aan de olie.

Maal de pistachenoten fijn en voeg deze toe aan de olie.

Halveer de vanillestok en schraap het merg eruit en voeg ook bij de olie.

Prik een tandenstoker in de stukjes vlees en leg ze in de olie.

Kruid met peper en zout en zet het geheel gedurende een uurtje in de koelkast om te marineren.

Haal uit de koelkast en rasp er de limoen over.

Serveer op een bordje.

## Taartje van gekonfijte tomaat, langoustines en zeeuwse mosselen

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	spermalie			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 personen

1 kleine ui  
1 takje selder  
5 cl. witte wijn  
20 mosselen  
4 grote langoustines  
1/2 teentje look  
1 eetl. olijfolie  
12 gekonfijte tomaten  
100 gr. zwarte ontpitte olijven  
10 cl. olijfolie  
1/4 bosje basilicum  
2 teentjes look  
10 cl olijfolie  
1 blok parmezaanse kaas  
4 selderblaadjes

### ***Bereiding***

- reinig de ui en de selder en snij in kleine stukjes.
- doe de groenten , de witte wijn en de mosselen in een pan en gaar onder deksel.
- laat ze afkoelen en haal ui de schelpen.
- pel de langoustines en verwijder het darmkanaal uit de staart.
- hak een beetje look fijn.
- bak de langoustines zeer kort in olijfolie met look en laat afkoelen.
- neem een ring met een diameter van 6 cm. en maak een bodem met de tomaten.
- vul de ring verder op met mosselen en langoustines en druk zeer goed aan.
- maak een saus door de olijven zeer fijn te mixen met de olijfolie.
- maak een tweede saus door het basilicum te mixen met de look en de olijfolie.

presentatie:

Draai de ring om op een bord en neem hem weg.  
Werk af met een mooie krul parmezaanse kaas en het selderblaadje  
Lepel de twee sausen decoratief rond het taartje.

## Taartje van kreeft, spinazie en tomaat met truffel

---

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 kreeften van 500 gram  
Bouquet garni (ui, wortel, prei, peterselie, laurier, peperkorrels)  
Zout  
Zwarte peper  
Citroen  
Tomatenpuree  
Platte peterselie  
Zwarte olijven 12  
Roma tomaten 12  
Aardappeltjes gekookt in schil  
Olijfolie extra vergine  
Aceto balsamico  
Truffelolie  
Boter  
2 metalen ( of plastic ) ringen van 8 cm doorsnede

### ***Bereiding***

In een grote kookpan water met het bouquet garni en wat zout en citroen aan de kook brengen.  
Als het water kookt de twee kreeften ongeveer 10 minuten zachtjes laten koken.  
Het kreeftenvlees uit de schaal halen en apart zetten.

De spinazie van de nerf ontdoen en wassen, daarna in wat olie zachtjes bakken zonder te kleuren.  
De tomaten van hun zaad ontdoen en in gelijke blokjes snijden op smaak brengen met wat olijfolie, aceto balsamico en zout en zwarte peper.  
De olijven fijn hakken.  
De aardappel in schil koken, laten afkoelen en ook in kleine blokjes snijden net zoals de tomaat en op smaak brengen met wat olijf olie en zout en peper.  
De gehakte olijven door de tomaat mengen, idem met de gehakte peterselie.

De kreeft even in wat olijfolie aanbakken.  
Nu in de ring op het bord een taartje opbouwen te beginnen met de spinazie, daarna de aardappel, tomaat en weer wat spinazie en dan uiteindelijk de kreeft.  
De saus er om heen en serveren.  
Kreeftensaus ( helder)

De stukken karkas van de kreeft in olie aanfruiten met bouquet garni  
als alles begint te bruinen, de tomatenpuree toevoegen kort meebakken, en  
afblussen met een glas witte wijn, een 3 liter water toevoegen en de soep op een laag vuurtje laten  
trekken zoals bouillon.  
Als de saus voor de helft verdampt (ingekookt ) is door een fijne zeef passeren en verder indampen tot  
er 1/2 liter overblijft, dit met wat aardappelmeel licht binden.

De saus op smaak brengen en voorzien van de gehakte truffel afmonteren met een paar  
druppels truffelolie en boter.



## Taartje van paling

---

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

300 g gerookte palingfilet  
1 sjalot  
2 eetlepels mayonaise  
2 eetlepels crème fraîche  
4 plakken oudewijvenkoek (dun gesneden)  
1 venkelknol  
1 dl olijfolie  
2 eetlepels citroensap  
2 grote groene appels (Granny Smith)  
2 eetlepels riet- of poedersuiker  
8 kleine basilicumblaadjes (of 4 topjes van verse basilicum)  
ijsklontjes

### ***Bereiding***

Paling in lengte halveren. Repen in dobbelsteentjes snijden. Sjalot pellen en snipperen. In kom mayonaise en crème fraîche mengen met sjalot en palingblokjes. Korst van oudewijvenkoek afsnijden en met ringvorm uit elke plak een rondje steken. Venkel schoonmaken. Venkelgroen en onderste stuk eraf snijden. Met koksmes venkelknol flinterdun snijden. Venkelrepen in kom met ijskoud water en ijsklontjes leggen. In maatbeker dressing kloppen van olie en citroensap. Gasbrander klaarzetten of ovengrill voorverwarmen.

Appels goed wassen. Appels rechtop op snijplank zetten en aan twee kanten tot klokhuis verticaal in dunne plakken snijden. Dakpansgewijs 6 appelplakken op elkaar leggen en er met de ringvorm een cirkel uitsteken. Nog 3 keer herhalen. Appel bestrooien met suiker. Met gasbrander suiker karameliseren. Of appelrondjes op met aluminiumfolie bekleed rooster leggen, rooster vlak onder de grill schuiven en suiker in 2-3 minuten laten karameliseren. Ringvorm op bord zetten en oudewijvenkoek er als bodem in leggen. Kwart van palingmassa in ringvorm scheppen, bovenkant gladstrijken. Taartje afdekken met gekarameliseerde appel. Zo nog 3 taartjes maken.

### ***Nabereiden***

Venkel met schuimspaan uit kom ijswater nemen en laten uitlekken. Naast elk palingtaartje een bergje vormen van venkel. Dressing erover verdelen en garneren met basilicum.

## Tartaar van Meritus-rundvlees, carpaccio van sintjakobsschelpen, bonbon en cake

---

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

400 g Meritus-rundvlees  
4 grote of 8 kleine sintjakobsschelpen (zonder koraal)  
1 eetlepel goede olijfolie  
groengarnituur naar keuze en seizoen: scheuten van rode biet,  
citroentijm  
enkele geroosterde amandelschilfers  
fleur de sel

Voor de olijvcake:

125 g boter  
100 g amandelschilfers  
8 eieren  
snuifje zout  
1 eetlepel zwarte olijven (bijvoorbeeld Taggiasche)

Voor de olijfbonbons:

4 olijven  
Isomalt (moutsuikerstroop) gemengd met een theelepel grof  
gehakte gedroogde peper (Espelette)

### ***Bereiding***

Olijvcake: meng alle ingrediënten onder elkaar, giet alles in een cakevorm en bak gedurende 15 minuten op 160°C.

Olijfbonbon: verwarm de moutsuikerstroop. Doop hierin de olijven.

Tartaar: hak het vlees met een zeer scherp mes, kruid met olijfolie en fleur de sel.

Snijd de vrucht van de sintjakobsschelpen in schijfjes van 4 à 5 mm dik, breng op smaak met goede olijfolie en fleur de sel.

Doe de tartaar in roestvrij stalen cilindertjes en schik daarop de schijfjes sint-jakobsvrucht. Laat even rusten in de koeling.

Schik de tartaar op een bord en neem de cilinder weg. Werk af met een stuk olijvcake en een olijfbonbon. Nappeer desgewenst wat goede olijfolie rondom

## Tomaat gevuld met grijze garnalen op een salade met verse geitenkaas

---

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 tomaten  
200 g grijze garnalen  
4 eetlepels mayonaise  
naalden van rozemarijn  
4 eetlepels curry-olie  
4 eetlepels gazpacho  
2 eetlepels ingekookte aceto balsamico met versnipperde basilicum  
1/2 courgette  
een scheut olijfolie  
100 g verse geitenkaas

### ***Bereiding***

De tomaten in kokend water dompelen, verfrissen, schillen en leeghalen.

De garnalen mengen met mayonaise (weinig zout gebruiken).

De tomaten vullen met garnalen en 'besteken' met naalden rozemarijn.

Salade maken:

De courgette in fijne blokjes snijden en deze bakken in olie.

Koud laten worden en mengen met geitenkaas en wat peper.

Curry-olie:

Deze maakt men door gehakte sjalot en currypoeder in olie te fruiten. Met olie overgieten, laten trekken en zeven.

Presentatie:

Vier ringen op vier borden zetten. De courgette-kaasmixture over de ringen verdelen en aandrukken. De ringen verwijderen en de gevulde tomaat op de salade zetten. De bordspiegel versieren met strepen curry-olie, gazpacho en ingekookte aceto balsamico.



## Tongfilet gevuld met schaal- en schelpdieren in een witte wijn- oestersaus

---

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 gefileerde tong van 600 gr. of groter  
8 coquilles van minstens 40 gr. per stuk  
12 gamba's, gepeld en ontdaan van darmkanaal  
12 oesters (het vocht gebruikt u voor de saus)  
takje verse dille  
doperwtjes  
olie  
peper, zout  
Ingrediënten saus:

2 dl. witte wijn (u gebruikt de wijn die u ook van plan bent te drinken bij dit gerecht)  
1 dl. visfond  
vocht van de oesters  
2 dl. room  
1 sjalotje  
klontje roomboter  
peper, zout  
2 dl. gevogeltebouillon  
sap van 1/2 citroen  
50 gr. acacia'honing  
2 dl. room of crème fraîche

### ***Bereiding***

Bereiding saus:

Begin met de saus: het inkoken daarvan kost de meeste tijd.

Laat de bouillon met het citroensap en de honing inkoken tot een derde van de oorspronkelijke hoeveelheid.

Voeg de room toe en laat het nogmaals inkoken tot deze dikte.

Bereiding:

Bestrijk de ringen aan de binnenzijde met wat olie. Bestrooi de tongfilets met peper en zout. Plak de tongfilets met de graatzijde naar buiten tegen de binnenzijde van de ringen, zodat kop en staart elkaar overlappen.

Vul nu de binnenholte op met de coquilles, de gamba's en de oesters. Plaats de ringen voorzichtig met een dunne, brede spatel in de stoompan en stoom alles gaar in ongeveer 10 minuten.

Kook de witte wijn, de fond en de in vieren gesneden sjalot tot een derde van de oorspronkelijke hoeveelheid in. Voeg de room toe en laat het geheel nogmaals inkoken tot een derde.

Zeef de sjalot eruit, zet de pan weer op het vuur en voeg het oestervocht toe.

Laat het geheel nog even koken en maak de saus af met een klontje boter. Verwarm de doperwtjes.

Presentatie:

Plaats de ijzeren ringen met een dunne brede spatel op de borden en verwijder de ringen voorzichtig. Drapeer de saus er omheen. Garneren met dille en doperwtjes.

## **Tongfilet gevuld met schaal- en schelpdieren in een witte wijn- oestersaus**

---

## Tongrolletje met leerdammer en gerookt spek

---

Menugang -  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Benodigdheden: (1 persoon)

- 3 kleine tongfilets
- 1 sn leerdammer (dun)
- 1 1/2 sn gerookt spek
- 1/4 dl witte wijn
- 1/2 sjalot(ten)
- 50 gr zure room
- pezo
- 1/4 el gehakte dragon
- verse dragon
- rode friseesla
- rode eitjes
- zwarte eitjes
- visfumet

### ***Bereiding***

Beleg elk tongfiletrolletje met een dun sneetje Leerdammer en een sneetje gerookt spek.

Rol de filets op van de kop naar de staart met de buitenzijde naar binnen.

Leg ze naast mekaar in een ovenschotel en overgiet ze met visfumet.

Laten garen gedurende +/- 15 minuten in een voorverwarmde oven van +/- 150 ° C.

Ondertussen de witte wijn laten inkoken met de fijngesnipperde sjalotten.

De zure room toevoegen en alles laten inkoken tot een glad sausje. Kruiden met pezo.

Even voor het opdienen de gehakte dragon toevoegen.

Bordschikking:

De gekuiste en fijn gesnipperde rode friseesla in het midden van het bord leggen.

De saus op 3 plaatsen gieten en de tongrolletjes in de sausspiegel schikken.

Het bord verder afwerken met de rode en zwarte lompviseieren.

De tongrolletjes afwerken met een takje dragon.

## Tongrolletjes met kreeftenvulling

---

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 Noordzeetongen  
1 kreeft (van 700 g)  
20 g truffel  
10 dl visfumet  
15 g tomatenpuree  
1 ui  
1 wortel  
1 preiwit  
1 stengel groene selderij  
1 takje tijm  
0.5 bosje peterselie  
1 blaadje laurier  
4 theelepels maïszetmeel  
1 dl room  
2 cl maderawijn  
peper  
zout  
2 eiwitten  
1 kruidentuiltje  
20 g boter (bakboter)

### ***Bereiding***

De tongen fileren. Visfumet maken met de graten en de koppen van de tongen door deze gedurende 20 minuten te koken in tweederde water en eenderde witte wijn waaraan een kruidentuiltje werd toegevoegd. Nu en dan afschuimen.

De schaal van de kreeft even aanstoven in wat boter en laten uitzweten onder deksel. De groenten en de tomatenpuree bijvoegen, weer even aanstoven en laten uitzweten. De visfumet bijgieten, aan de kook brengen en 1,5 uur zachtjes laten koken, zodat ongeveer de helft overblijft.

Deze consommé zeven en klaren door hem even op te koken met rauw eiwit. Binden met in wat visfumet opgelost maïsmeel.

In een stoompot licht gezouten water met een takje tijm aan de kook brengen.

De tongfilets lichtjes plat kloppen en in beboterde ringen draaien, met de kant die tegen de graat zat, naar buiten toe. In het midden een stukje buis plaatsen.

Het kreeftenvlees van staart en scharen in blokjes snijden. De roze puntjes uit de scharen opzij houden als garnituur.

De truffel in fijne blokjes snijden. De madeira in een pannetje even laten opkoken. Truffel en room toevoegen en zachtjes laten inkoken tot er een derde overblijft. Kruiden met peper en zout. Het

## Tongrolletjes met kreeftenvulling

---

kreeftenvlees toevoegen, omroeren en opzij zetten. De tongringetjes in de stoompot plaatsen en gaarstomen in drie minuten. De gebonden kreeftenconsommé even aan de kook brengen en warm houden.

De tongringetjes op een bord plaatsen, de buisjes en de ringen wegnemen. De holtes vullen met het mengsel van kreeftenvlees.

Elk rolletje versieren met het puntje vlees uit de schaar en een blaadje groene selderij. De consommé door een fijne puntzeef gieten. De consommé op een voorverwarmd bord scheppen en daarop drie tongrolletjes schikken.

## Torentje van gebakken eend, knolselderpuree, stekelzwam en een sausje met truffe

---

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4:

4 eendenborsten

8 aardappelen

1 knolselder

een scheut room

1 eierdooier

100 g boter

400 g stekelzwammen (of andere paddestoelen)

2 el wijnazijn

2 dl wild- of gevogeltefond

1 dl rode port

1 sjalot

enkele takjes peterselie

### ***Bereiding***

Maak de knolselder schoon en kook de helft ervan gaar. Giet het kookvocht af, pureer de knolselder en kruid met peper en zout. Schil en kook de aardappelen. Stamp de gekookte aardappelen tot puree en voeg een scheutje room, een eigeel en boter toe. Vermeng de aardappelpuree met de knolselderpuree. Bak de eendenborsten krokant en leg ze vervolgens nog 5 à 10 minuten in een voorverwarmde oven van 200° C. Hou het vlees bij voorkeur rosé. Verwijder het braadvet uit de pan, zet de pan terug op het vuur en kook de braadresten los met rodewijnazijn en een scheut port. Laat het vocht inkoken tot de helft. Voeg wildfond toe en laat de saus verder inkoken. Haal de pan van het vuur en klop de saus op met koude klontjes boter. Parfumeer de saus net voor het opdienen met enkele druppels truffelolie (opgepast, de truffelsmaak mag niet overheersen!). Bak de paddestoelen krokant en voeg een versnipperd sjalotje en een beetje fijngehakte peterselie toe.

## Torentje van geitekaas

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	kookvrienden			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 cilindervormige geitekaasjes van het Saint-Maure type; 5 jonagolden; 300 g. hazelnoten; 150 g. rozijnen; 1 stukje gember; een snuifje kaneelpoeder; 100 g. suiker; 60 g. boter; 6 eetlepels frambozengelei en 10 dikke sneden notenbrood.

### ***Bereiding***

De appels schillen en in brunoise snijden.

De walnoten en de gember hakken.

De stukjes appel met de gember, de walnoten, de rozijnen, het kaneelpoeder en de suiker vermengen.

Stoof dit mengsel heel even op in boter.

Snijd een rondje uit elke snede notenbrood en rooster elk rondje in een broodrooster of onder de grill.

Versnijdt het geitekaasje in sneden en kruid met zwarte peper.

Leg de schijfjes in de warme oven tot ze een beetje smeug zijn.

### ***Afwerking***

Onderaan leg je een laag van het appelmengsel, daarop het geroosterd notenbrood en tot slot de lauwe geitekaas.

Versier elk bord met enkele traantjes opgewarmde frambozengelei.

Tip : Gebruik eventueel een ring.

## Trilogie van eendenborst, peperkoektaartje en kriek

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	5

---

### ***Ingrediënten***

3 eendenborstfilets  
1/4 knolselder  
3 dl room  
100 gr peultjes  
2 sjalotten  
1 bundeltje platte peterselie  
8 sneetjes peperkoek  
400 gr aardappelen  
100 gr oesterzwammen  
5 dl vleesfond  
2 dl kriek

### ***Bereiding***

Schroei de eendenborstfilets langs beide zijden maar begin steeds langs de zijde met het lapje vet. Bereid ondertussen de knolselderiepuree door deze samen te laten garen met de aardappelen en de room. Bij het doorsteken van de puree wordt deze afgewerkt met peper, zout en nootmuskaat. Bak de sneetjes peperkoek kort langs de beide zijden. Gaar de peultjes en bak ze dan kort met de oesterzwammen. Verwijder het vet van de braadpan waarin de eendenborsten werden geschroeid en bak hier 2 sneetjes peperkoek met fijn gesnipperde sjalotten in, blus met kriek en vleesfond. Laat dit geheel een tiental minuutjes sudderen, zeef dan door en bind met een beetje maïzena. Schik boven het bord een sneetje peperkoek en spuit hier een torentje knolselderiepuree op. Werk af met het 2e sneetje peperkoek. Leg hieronder een beetje mengeling van oesterzwammen en peultjes en daaronder een waaier van eendenborst die overgoten werd met het sausje. Leg boven het peperkoektaartje nog een paar bieslooksprietjes.



## Varkenshaasje gevuld met kalkoenmousseline, Perigoudinesausje, fijne wokgroentje

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type -	Slank	Nee
Bron	eigen		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

#### Vlees

120g varkensfilet per persoon; 30g kalkoenfilet per persoon; 3 à 4 eiwitten per 1kg kalkoenfilet; 2 à 3dl verse room per 1kg kalkoenfilet; peper en zout; truffelolie; boter; varkensbuikvlies.

Saus voor 12 à 15 personen (= 1liter)

150g sjalotten; 150g champignons; 1/2l rode wijn; 1 l demiglace saus; cognac; boter; peper en zout; tijm en laurier; garnituur: 200g champignons; rode porto; peper en zout groentjes en kroketten

Chinese wokolie of olijfolie; worteltjes; knolselder; gourgetten; bloemkool- en broccoliroosjes(5 à 7 stuks per persoon).

### ***Bereiding***

#### Het vlees

De farce (mousseline) bereiden :

De kalkoenfilet ontvriezen en ontvetten, in stukjes snijden en kruiden met peper en zout.

Het vlees door een vleesmolen met fijne gaatjes passeren (of eventueel door een cutter).

Daarna goed mengen met het eiwit (met de Kenwood).

Dit alles een poosje in de koelkast laten rusten (1uur).

Daarna terug mengen met de room en een weinig truffelolie (Kenwood).

Afsmaken door een weinig farce af te zakken.

De gekuiste varkenshaasjes in de lengte 3/4 doorsnijden, elk bekomen deel nogmaals 3/4 in snijden.

Kruiden met peper en zout.

De farce erop en terug dichtplooien, in wat varkensvlies rollen en afkleuren in boter.

Indien nodig afbakken in een oven van ongeveer 180°C gedurende 15 à 20 minuten.

#### De Saus

De sjalotten en champignons reinigen en in niet te grote stukken snijden.

Aanstoven in boter, blussen met rode wijn, een weinig laten inkoken, de demiglace aantoevoegen en kruiden en op een zacht vuurtje laten trekken.

Daarna door een zeef steken, eventueel binden met maïzena en afsmaken.

Bij gebruik afwerken met boter.

Garnituur: Hoedjes van champignons bruin bakken in boter, kruiden met peper en zout en geflambeerd met rode porto.

#### De Kroketten

De aardappelen schillen, wassen, afkoken in gezouten water, afgieten, laten drogen (bloemen), door een passe-vitte steken, afsmaken met peper en zout en nootmuskaat en wat boter, eventueel een eigeel met wat room.

Rollen afkoelen en wat bestrooien met bloem, door eiwit en in de chapelure.

Afbakken in frituur bij 180°C.

Eventueel bij de puree fijne reepjes ham en fijn gesneden bieslook aan toevoegen.

De groentjes (ongeveer 120g per persoon)

Alle groentjes wassen en schoonmaken.

Bloemkool en broccoli in roosjes verdelen.

Wortelen, knolselder en courgetten in staafjes van 1/2 cm op 3 cm.

## **Varkenshaasje gevuld met kalkoenmousseline, Perigoudinesausje, fijne wokgroentje**

Alle groenten apart beetgaar koken in gezouten water en direkt afkoelen in ijswater. (knolselder koken met een weinig kurkuma).

Alle groenten mengen met gesmolten boter en afsmaken met zout en peper. (Voorzichtig mengen dat alles op zijn geheel blijft).

Voor gebruik opwarmen in de wok.

## Varkenshaasjes met gorgonzola en groene asperges

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

800 g varkenshaasje (in plakjes van 4 cm)  
120 g gorgonzola  
1 eetlepel olijfolie  
2 eetlepels boter  
2 eetlepels droge witte wijn  
4 eetlepels kippenbouillon  
bieslook (fijngesneden)  
peper en zout  
12 groene asperges (1 minuut in gezouten water gekookt en in ijskoud water afgekoeld)

Hoe maakt u het?

### ***Bereiding***

1. Breek de harde uiteinden van de asperges en kook ze 1 minuut in gezouten water. Leg ze dan onmiddellijk in ijskoud water om de mooie kleur te bewaren.
2. Verwarm de oven tot 200°C. Kruid het vlees met peper en zout. Verhit de olijfolie en boter in een pan. Bak de varkenshaasjes gedurende 4 minuten. Gaar het vlees verder in de oven in een vuurvaste schaal en bedek met de gorgonzola.
3. Blus de braadjus in de pan met witte wijn op een hoog vuur. Voeg de kippenbouillon toe en laat alles koken tot er een dunne saus overblijft. Giet die over het vlees met de gorgonzola.
4. Bak het vlees nog eens 5 minuten en doe de asperges er na 3 minuten bij.
5. Serveer het vlees met wat saus, asperges en gesnipperde bieslook.

## Warm geitenkaasje met sabayon van graanjenever

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

---

### ***Ingrediënten***

Benodigdheden (6 personen)

6 geitenkaasjes of 1 buche; 3 peertjes genre Durondeau; 8 eigelen; 240g kristalsuiker; 2,5 dl graanjenever; honing; amandelschilfers.

### ***Bereiding***

Schil de peren en verwijder het klokhuis.

Maak een brunoise van de peertjes en stoof ze kort aan in wat boter.

Hou dit warm.

Bak de schilfers in een pan goudbruin met wat bloemsuiker.

Leg de geitenkaasjes op een schotel en plaats ze even in de oven met wat honing.

Klop een sabayon van de eigelen, suiker en graanjenever.

Op een warm diep bord dresseer je een lepel van de warme brunoise van peren, het warme geitenkaasje en daarop de sabayon gieten.

Werk af met wat amandelschilfers.

## Zalm Ragout champignons

---

Menugang Hapje  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Vis  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Verse zalm  
Ragout van champignons  
Zalmeitjes Dille  
Pompoensaus  
Balsamicoazijn



### ***Bereiding***

Champignons in plakjes snijden en samen met gesnipperde sjalot en blokjes tomaat kort aanstoven in boter, afsmaken met peper en zout

Pompoensaus bereiden (sjalot en blokjes pompoen samen garen en pureren, afwerken met een scheutje room en kruiding)

Zalm bakken in geklaarde boter of olijfolie

Afwerking:

De ragout van champignons in het midden van het bordje schikken

Hierop de zalm

Rondom afwerken met de pompoensaus en balsamicoazijn

Het takje dille en de zalmeitjes geven de finishing touch

## Zalmtartaar met romige citroen - pesto

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Kookclub Auberge Rousch			Sterren	3

---

### ***Ingrediënten***

200 gr gerookte zalm  
200 gr verse zalm  
zout en peper uit de molen  
cognac  
1/2 limoen  
1 eetlepel grove mosterd  
1/2 eetlepel vloeibare honing  
3 eetlepels olijfolie  
1 vleestomaat  
125 ml. zure room  
1 citroen  
1 klein bosje dille

### ***Bereiding***

Snij de gerookte zalm fijn. Verse zalm van de graat ontdoen en pureren met de cutter.  
Een paar takjes dille fijnsnijden en met de gerookte zalm en de zalmousse vermengen.  
Pers de limoen ui.  
Klop de dressing van 1 eetlepel limoensap, de mosterd, de honing en de olijfolie  
Schep de dressing door de zalmtartaar.  
Verdeel de zalmtartaar over de ringen en druk licht aan.  
Dek de zalm af met vershoudfolie en zet tot verbruik in de koelkast.  
Ontvel de vleestomaat, ontpit en snij ze in reepjes  
Roer de zure room met het citroensap.  
Stort op ieder bord een zalmtartaar en schep er wat citroenroom omheen.  
Garneer met de tomaat en de rest van de dille.

## Zuiderse tomatensaus

---

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 liter kippebouillon  
1 grote ui  
4 teentjes knoflook  
2 el bloem  
1 blikje tomatenpuree (140 g)  
1 koffielepel provençaalse kruiden  
snuifje oregano, salie  
1 el rode wijnazijn  
olijfolie  
cayennepeper en zout

### ***Bereiding***

Verhit wat olijfolie en fruit daarin de fijngesnipperde ui en knoflook, als deze mooi glazig zijn strooit u er de bloem over en roer dit flink onder elkaar.

- Giet nu onder voortdurend roeren bouillon bij tot er een mooie gladde saus ontstaat. Voeg vervolgens de tomatenpuree en de wijnazijn toe, roer flink om en laat even sudderen.

- Kruidt tenslotte met cayennepeper en zout, strooi ook de provençaalse kruiden en een snuifje oregano en salie doorheen, even doorroeren...klaar.

- TIP: Ik maak dit graag klaar met gehaktballetjes die ik 20 min. laat zwemmen in de sudderende saus. Lekker als Spaanse tapa maar ook met rijst (foto).



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*

 **Blind** **E**lephant  
Stg. **xperience**

*U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

