



*Ryud 's Kookboek*

*Kreeftrecepten / v1.5*

## **Inhoudsopgave.**

Almondigas met garnalen. ....	3
Asperges met langoest en wilde rijst. ....	4
Bosuiپoffertjes met rivierkreeft. ....	5
Ciabatta-tosti met romige rivierkreeftjes. ....	6
Fondue van langoustines met oude comté, mousseux van schaaldieren. ....	7
Gegrilde langoustines met kruidenolie. ....	8
Kreeft met kruidenboter. ....	9
Kreeft-mangosalade. ....	10
Langoustines met sherry. ....	11
Lobster rolls met wasabimayonaise. ....	12
Mousse van kreeft ... la Chartreuse. ....	13
Stoofschotel met rivierkreeft. ....	14
Tabouleh van Bretonse langoustines. ....	15
Tagliatelle met kreeft, spinazie en citroen. ....	17
Venkelroomsoep met saffraan en rivierkreeftenstaartjes. ....	18
Gebruikte afkortingen. ....	19

## Almondigas met garnalen.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Philippijnse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Internationale recepten

### Ingrediënten

5-6 dl bouillon, vis- of kippen-  
250 g garnalen, gepelde  
250 g gehakt, varkens-  
1-1½ el olie, arachide-  
2 tn knoflook, ragfijn gehakt  
- peper, versgemalen  
½ tl saus, garnalen-, Chines  
1 ui, middelgroot, ragfijn gehakt  
3 uitjes, lente-, ragfijn gehakt  
150 g vermiceli, rijst-  
- zout

### Bereiding.

Hak de garnalen (krab, kreeft) ragfijn of maal ze fijn in een gehaktmolen of keukenmachine.

Doe het gehakt, de fijngehakte garnalen (krab, kreeft) en de lente-uitjes in een kom.

Meng het geheel goed door elkaar en voeg wat zout naar smaak toe.

Vorm van het mengsel ovale ballen zo groot als kippeneieren.

Verhit de olie en fruit hierin al omscheppend de ui tot deze begint te kleuren.

Voeg de knoflook en de Chinese garnalensaus toe.

Roer het geheel goed door.

Giet er vervolgens al roerend de bouillon bij en laat deze gedurende 4-5 min. flink doorkoken.

Breng het vocht op smaak met versgemalen peper en zout.

Temper de warmtebron en leg de gehaktballen in het vocht.

Laat ze in 8-10 min. gaar worden.

Bereid de rijstvermicelli zoals aangegeven op de verpakking.

Laat ze daarna goed uitlekken.

Schep de vermicelli vlak voor het opdienen door het gerecht en laat het geheel boven een hoge warmtebron door en door warm worden zonder dat het aan de kook komt.

### Tip:

I.p.v. garnalen kunt u ook krab of kreeft gebruiken.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

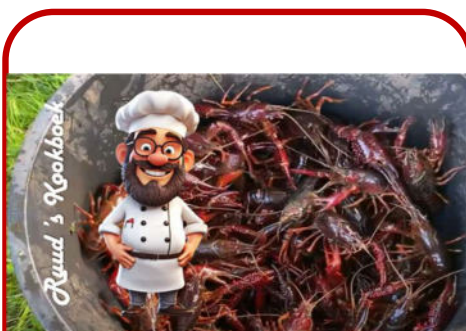
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Asperges met langoest en wilde rijst.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Zeedierrecepten**

---

### Ingrediënten

**500 g asperges**  
**1 langoest, gekookt**  
**1 pk rijst, wilde**  
**(evt. saus, kreeften-)**

---

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

Kook de wilde rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.

Kook de schoongemaakte asperges gaar.

Snijd de langoest in de lengte door en neem het vlees uit de staart.

Snijd het langoestvlees in stukken.

Vul de langoeststaart met de rijst en stukken asperge.

Schik hier het langoestvlees op en serveer het met de rest van de asperges en evt. wat kreeftensaus.

## Bosui-poffertjes met rivierkreeft.



Menugang: Amuse, hapje  
Keuken: Belgische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: -

### Ingrediënten

1 tl bloem  
1 ei  
8 kreeftjes, rivier-  
1 el olie  
- peper  
3 el room, zure  
1 uitje, bos-, in heel  
fijne ringetjes  
  
- poffertjespan

### Bereiding.

Klop het ei goed los met de bloem en 1 el zure room.  
Voeg zout en (versgemalen) peper naar smaak toe.  
Roer de bosui erdoor; houd een paar ringetjes apart.  
Verhit de poffertjespan en bestrijk hem dun met olie.  
Schep in elk kuiltje 1 el van het bosui-mengsel, draai de poffertjes om als het ei gestold is en bak ze aan de andere kant nog 1 min. bruin.  
Besmeer elk poffertje met 1 tl zure room en leg hierop een rivierkreeftje en de apart gehouden ringetjes bosui.  
Bestrooi elk poffertje met peper naar smaak.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Ciabatta-tosti met romige rivierkreeftjes.



Menugang: Hapje  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande, Carta,  
Netchef

### Ingrediënten

½ zk bieslook, verse  
1 ciabatta (afbakbrood)  
100 g kaas, room-,  
verse  
- peper, witte, vers-  
gemalen  
1 bkj rivierkreeftjes  
- zout

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 310  
Eiwit: 14 g  
Koolhydraten: 28 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 15 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 0 g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Snijd het ciabattabrood in vieren.  
Bak elk stuk ciabatta in een elektrisch tosti-apparaat  
of in de broodrooster met tostiklem 2-3 min.  
voorbakken.  
Knip de bieslook fijn in een kom.  
Voeg de roomkaas toe aan de bieslook en meng het  
goed door elkaar.  
Brenghet op smaak met zout en versgemalen peper.  
Snijd de ciabatta door.  
Besmeer elke helft van de ciabatta aan één zijde met  
roomkaas.  
Beleg één helft met rivierkreeftjes.  
Leg de andere helft van de ciabatta met  
roomkaaszijde naar onder erop.  
Beleg de overige stukken ciabatta op zelfde wijze.  
Bak de tosti's in een elektrisch tosti-apparaat of in  
een broodrooster met tostiklem in 3-6 min.  
goudbruin.

## Fondue van langoustines met oude comté, mousseux van schaaldieren.



Menugang: Voorgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: \*\*\*

Bron: Kookclub, Online  
receptenboek maken

### Ingrediënten

#### Voor de schaaldier- fumet:

1 bouquet-garni  
12 langoustines,  
panters en koppen van  
1 sch olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
250 g tomaten,  
ongepelde  
½ fl wijn, witte  
- zout

#### Voor de fondue van langoustines:

200 g boter  
4 dl fumet,  
schaaldieren-  
200 g kaas, comté-  
12 langoustines, grote  
- olie, olijf-  
25 cl room  
1 kg spinazie, blad-  
250 g tomaten

### Bereiding.

#### Schaaldierfumet:

Stoof de panters en koppen aan in de olijfolie. Voeg de ongekookte tomaten toe, vermeng ze met de koppen en laat ze 5 min. stoven.

Blus het mengsel met de witte wijn, doe er het bouquet garni bij, kruid het met versgemalen peper en zout en laat het 60 min. trekken.

Giet de soep door een fijne zeef en laat ze gedurende een viertal uren inkoken.

#### Fondue:

Pel de langoustines en bereid de schaaldierenfumet zoals hierboven beschreven. Reinig, was en kook de spinazie.

Spel de gekookte spinazie onder koud water.

Laat de schaaldierenfumet sterk inkoken tot op een achtste en werk hem op met klontjes boter.

Klop de room half op en voeg hem bij de saus.

Kleur de langoustines in olijfolie op een hoog vuur tot ze half gaar zijn.

#### Presentatie:

Verdeel de goed uitgewrongen spinazie over 4 inox ringen, leg er de langoustines op en eindig met fijne schijfjes kaas.

Laat het geheel 1-2 min. langzaam garen onder de grill.

Mix het met de staafmixer door de saus en giet een paar lepels in 4 diepe borden.

Werk de borden af met de langoustinefondue.



Comté kaas

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g

Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Gegrilde langoustines met kruidenolie.



Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: VisRecepten.nl

### Ingrediënten

1 tn knoflook, fijngenhakt  
3 el kruiden, verse (bijv.  
tijm, peterselie, munt)  
16 langoustines  
2 limoenen, in partjes  
6 el olie, olijf-  
1 peper, rode, kleine,  
zonder zaadlijsten, in  
ringetjes  
- zout

Bereidingstijd: < 30  
min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 220°C.  
Ris de blaadjes van de takjes kruiden en hak ze  
fijn.  
Meng de kruiden met de peperringetjes en de  
knoflook door de olijfolie.  
Voeg zout naar smaak toe.  
Snijd de staart van langoustines vanaf het  
midden - de kop en scharen blijven intact! - in  
de lengte doormidden.  
Leg ze op een met bakplaat met bakpapier en  
besprenkel ze met de helft van de kruidenolie.  
Rooster de langoustines 6-8 min. in de  
voorverwarmde oven.  
Verdeel ze over 4 borden en sprenkel de rest  
van de kruidenolie erover.  
Serveer met de limoen en naar wens knapperig  
ciabatta.

### Tip:

Maak de kruidenolie enkele uren van tevoren,  
zodat de pittige smaak van de rode peper en de  
knoflook kunnen intrekken.



## Kreeft met kruidenboter.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta-Dick

---

### Ingrediënten

10 spr bieslook  
100 g boter  
½ citroen  
4 tk dragon  
10 tk kervel  
4 kreeften (à 400-500 g)  
- peper, versgemalen  
10 tk peterselie, gladde  
15 g zout, grof

---

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Pers de citroen uit.  
Hak de blaadjes van de kruiden en de sprietjes bieslook fijn.  
Maal dit samen met het zout in een keukenmachine fijn.  
Voeg de zachte boter langzaam toe tot een smeuge massa is ontstaan.  
Meng het citroensap erdoor en voeg naar smaak peper en zout toe.  
Verwarm de oven voor op 240°C.  
Breng een grote pan water aan de kook, doe de kreeften er met de kop naar beneden in en kook ze 2 min,  
Snijd ze in de lengte open, verwijder de maag (een soort zakje dat in de kop zit) en bestrijk de kreefhelften met de kruidenboter.  
Leg ze 10-12 min. in de voorverwarmde oven en dien ze onmiddellijk op.

## Kreeft-mangosalade.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Hoogvliet**

### Ingrediënten

1 avocado  
2 kreeften, gekookte à  
375 g  
3 limoenen  
1 mango, rijpe  
4 el olie, extra vierge  
- peper  
- sla, gemengde  
200 g suiker, kristal-  
2 uitjes, bos-  
- zout

**Bereidingstijd: 20 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 194**  
**Eiwit: 18 g**  
**Koolhydraten: 62 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 22 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Los de suiker op in 2,5 dl. water en voeg het sap van 2 limoenen toe.  
Schil de overgebleven limoen, snijd de schil in dunne reepjes en kook deze 5 min. zachtjes mee.  
Zeef de limoenschil uit het gesuikerde sap en laat deze beide afkoelen.  
Snijd het vlees van de kreeft in kleine blokjes. Snijd ook de mango en avocado in kleine blokjes.  
Snijd het bosuitje fijn en doe samen met het kreeftenvlees, mango en avocado, zout en peper, limoensap, olijfolie en afgekoelde limoenschil toe in een kom.  
Vermeng dit voorzichtig met elkaar zodat alle smaken goed kunnen mixen.  
Vul 4 cocktailglazen met een boden van gemengde sla, sprenkel nog wat limoendressing erover.  
Serveer hierop de kreeftensalade.  
Garneer met enkele ringetjes bosui.

### Tip:

Vervang de kreeft eens met krabvlees of Hollandse garnalen.

### Wijntip:

Een mooie Chardonnay matcht perfect met kreeft.

## Langoustines met sherry.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: Belgische  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Visinfo.be

### Ingrediënten

100 g boter (kamer-  
temperatuur)  
24 langoustines, verse  
- olie, olijf-  
½ kl paprikapoeder,  
mild  
- peper  
1 snf peper, cayenne-  
4 el sherry, droge  
- zout

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Breng een kommetje met gepeperd en gezouten water aan de kook.

Plons er de langoustines in en laat 1 min. koken.

Giet af.

Meng de boter met de sherry, het paprikapoeder, de cayennepeper, peper en zout.

Zet even weg in de koelkast om wat te laten opstijven.

Snijd de langoustines in de lengte in tweeën.

Haal er het darmkanaal uit.

Leg ze naast elkaar in een ovenschotel met de vleeskant naar boven.

Verdeel de sherryboter in kleine vlokjes over het vlees van de langoustines.

Werk af met een streepje olijfolie.

Schuif de schotel gedurende 8 min. in de voorverwarmde oven die staat afgesteld op 220°C.

Serveer de langoustines.

### Tip:

Verse langoustines uit de Noordzee zijn top.

## Lobster rolls met wasabimayonaise.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Plus

### Ingrediënten

100 g boter, room-  
4 broodjes, melk-  
2 tl citroensap  
200 g kreeftjes, rivier-  
4 el mayonaise  
1 tl peper, zwarte,  
versgemalen  
1 krp sla  
100 g tomaten, cherry-  
2 tl wasabi  
1 snf zout

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Meng de mayonaise met de wasabi en zet die apart tot gebruik.  
Snijd de cherrytomaten in kwarten en meng ze met het citroensap, de peper en een snuf zout. Verwijder de buitenste bladeren van de sla en haal de rest van de bladeren los. Scheur ze in grove stukken.  
Smelt de boter in een klein pannetje op een laag vuur en verwarm hierin gedurende 3-5 min. de rivierkreeftjes (ze hoeven alleen te worden verwarmd, niet te worden gebakken). Snijd de melkbroodjes in als een frikandel (in de lengte).  
Besmeer de binnenkant met de wasabimayonaise en beleg ze met een paar blaadjes sla.  
Leg de tomaatjes en warme rivierkreeftjes in de sla en serveer de broodjes op een servetje.

## Mousse van kreeft ... la Chartreuse.



Menugang: -  
Keuken: Franse  
Personen: 5  
Sterren: \*\*\*  
Bron: -

### Ingrediënten

- aspergepunten  
50 g champignons  
1 sch cognac  
2 eiwitten  
- ijs, vergruizeld  
135 g kippenvlees, gepocheerd  
1/3 komkommer  
- koraal van kreeft  
1 kreeft (500 g)  
1 sch Noilly Prat  
- peper, versgemalen  
25 g pistaches  
2 dl room, slag-  
- snoekballetjes  
135 g snoekvlees  
- tomaatjes, mini  
1 truffel, kleine  
50 g uienpuree, blanke  
- zout

### Bereiding.

Maak een farce van het snoekvlees, 1 eiwit, vergruizeld ijs, 8 cl room, versgemalen peper en cognac en voeg er de uienpuree bij (de farce moet niet te stevig zijn).

Bereid een tweede farce van het kippenvlees (zonder botjes of vellen), een deel van het kreeftenvlees (vooral niet van de scharen), eiwit, versgemalen peper, zout en Noilly Prat (deze farce moet iets slapper zijn dan de snoekfarce).

Vermeng de kreeftenfarce met een mengsel van grofgesneden kreeftenvlees, de pistaches, de champignons en de truffel.

Kies een ronde vorm, breng langs de wanden en op de bodem een dun laagje van de snoekfarce aan en vul de vorm daarna met de kip/kreeftenfarce.

Dek af met de rest van de snoekfarce en leg er een beboterd vel aluminiumfolie op.

Pocheer 'au bain marie' in een oven van 80°C. en laat de mousse na het pocheren onder lichte druk 10 min. rusten.

Stort hem op een dienschotel en garneer hem met aspergepunten, snoekballetjes en minitomaatjes.

Strooi er tenslotte het koraal van de kreeft over.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Stoofschotel met rivierkreeft.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

4 stl bleekselderij  
100 g boter  
1 bouillontablet, vis-  
1 el citroensap  
2 tl hot peppersauce  
3 tn knoflook  
300 g kreeftjes, rivier-  
1 paprika, groene, grote  
- peper, versgemalen  
½ zk peterselie, verse  
2 uien  
2 uitjes, bos-  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Pel en snipper de uien.  
Maak de paprika en de bleekselderij schoon, was ze en snijd ze in stukjes.  
Pel de knoflook en hak ze fijn.  
Hak de peterselie fijn.  
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes.  
Smelt de boter in een braadpan, schep de ui, de paprika, de bleekselderij en de knoflook erdoor en fruit ze 5 min. heel zachtjes.  
Verkruimel er het bouillontablet boven, roer de hot peppersauce erdoor en laat het geheel 25 min. heel zachtjes sudderen.  
Schep het citroensap, de peterselie en de rivierkreeftjes erdoor en verwarm het nog 5 min. zachtjes.  
Schep er op het laatste moment de bosui door en breng het gerecht op smaak met zout, peper en enkele druppels hot peppersauce.

### Tip:

Serveer het gerecht met rijst.

## Tabouleh van Bretonse langoustines.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Franse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Toprecepten.nl

### Ingrediënten

1 appel  
1 tl bieslook, fijngehakte  
50 g boter  
2 dl bouillon, kippen-  
2 Brick-vellen  
½ courgette  
1 eiwit  
½ tl kerriepoeder  
20 langoustines, dikke  
1 sch olie, olijf-  
1 paprika, rode  
1 tl peterselie, fijngehakte  
2 dl room  
1 tl sjalot, fijngehakte  
4 sl taboulé  
3 dl visfumet  
1½ dl wijn, witte, droge  
1 wortel, kleine  
- peper, versgemalen  
- zout

### Bereiding.

Verwijder van de ongekoekte langoustines de schaal tot aan de laatste ring en het uiteinde van de staart.

Maak een inkeping aan de rugzijde en verwijder het darmkanaal.

Bewaar de langoustines op een koele plaats.

Schil de wortel en de rode paprika.

Snijdt de wortel en de halve courgette in een fijne brunoise.

Halveer de rode paprika en verwijder de zaadjes.

Snijdt, voor de afwerking 20 ruitvormige stukjes uit de paprika en hak het overige gedeelte fijner.

Schil de appel, verdeel hem in 4 partjes en verwijder het klokhuis.

Snijdt elk partje in vieren en bak deze even op in een pan met een klontje boter.



Snijdt uit elk Brickvelletje 16 cirkels van 4 cm diameter.

Beleg elke cirkel met een stukje appel, bestrijk de randen van het deeg met geklopt eiwit en vouw de schijfjes dicht zoals bij ravioli.

Bak ze in een hete frituur, laat ze op een bord met keukenpapier uitlekken en houd ze warm.

Giet de fumet, de witte wijn en het kerriepoeder in een steelpan en laat het vocht tot de helft reduceren.

Voeg de room erbij en laat het opnieuw tot de helft inkoken.

Verwarm de kippenbouillon.

Meng in een kom de taboulé met de brunoise van groenten en de fijngehakte sjalot.

Overgiet het met de kokende kippenbouillon en kruid het met versgemalen peper en zout naar smaak.

Bind het geheel met een klontje boter en voeg er de fijngehakte peterselie en het bieslook bij. Houd alles warm.

Bruin de resterende boter met een scheutje olijfolie in de pan.

Kruid met versgemalen peper en zout en bak de langoustines heel even aan beide kanten.

*Let op: Langoustines zijn snel gaar en mogen hun knapperigheid niet verliezen.*



---

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

Haal de langoustines uit de pan en dep ze met keukenpapier droog.  
Verwarm de saus en bind deze met een klontje boter.  
Breng de saus naar behoefte op smaak  
Verdeel de taboulé in een cirkel en prik er enkele takjes kruiden in.  
Schik de langoustines rondom de taboulé, versier het met de stukjes paprika en de appelbeignets en leg als het ware een kleedje van saus over het geheel (=napperen).



## Tagliatelle met kreeft, spinazie en citroen.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Lidl

### Ingrediënten

40 g boter, zoute  
2 blk bouillon, groente-  
1 citroen, geraspt en uitgeperst  
1 tn knoflook, fijn-gesneden  
2 kreeften  
- olie, olijf-  
- peper  
40 g peterselie, grof-gesneden  
1 sjalot, gesnipperd  
450 g soep, kreeften  
100 g spinazie, baby-  
400 g tagliatelle

### Bereiding.

Laat de kreeften ontdooien in de koelkast.  
Fruit de knoflook en sjalot aan in een scheutje olijfolie en blus met de kreeftensoep.  
Laat de soep 20 min. op laag vuur inkoken en voeg de babypinazie toe.  
Breng een grote pan met 3 l water aan de kook. Voeg hier de bouillonblokjes aan toe.  
Kook vervolgens de tagliatelle in een pan volgens de aanwijzingen op de verpakking al dente.  
Giet af en meng de helft van de zoute boter door de pasta.  
Zet e tagliatella apart met een deksel op de pan.  
Leg de hele kreeften in de pan met bouillon en warm ze ca. 2 min. op.  
Neem de kreeften met een schuimspaan uit de pan en leg ze op een plank.  
Zet de punt van een groot scherp mes precies in het gleufje tussen de ogen van de kreeft.  
Snijd de kreeften in de lengte doormidden.  
Haal wat er in het hoofd en lijf zit eruit.  
Verdeel de rest van de boter in kleine vlokjes over het kreeftvlees.  
Meng de kreeftsaus door de tagliatelle en verdeel die over 4 diepe borden.  
Leg een halve kreeft op ieder bord en garneer met peterselie, verse peper en citroenrasp en -sap.

Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Venkelroomsoep met saffraan en rivierkreeftenstaartjes.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Koken met bier

### Ingrediënten

0,8 l bouillon, vis-  
4 el olie, zonnebloem-  
- peper, versgemalen  
250 g rivierkreeften-  
staartjes, gekookte  
1 dl room, slag-  
8 saffraandraadjes  
2 uien  
1 venkelknol, grote  
1½ dl Westmalle  
Trappist Tripel (flesje  
van 33 cl)  
- zout, naar smaak

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

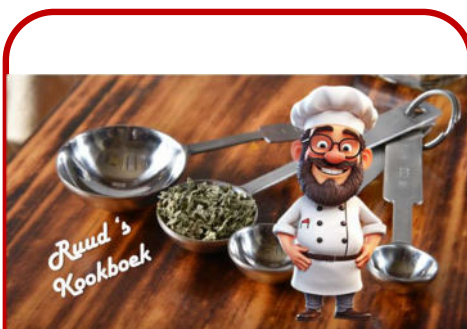
Verwijder de eventuele harde nerven van de venkelknol.  
Snijd de knol in stukken, was ze goed en laat ze uitlekken.  
Houd wat groene steeltjes van de venkel apart.  
Schil de uien en snijd ze in stukjes.  
Verhit de zonnebloemolie in een soeppan en bak de stukken venkelknol en ui om en om.  
Verlaag de hittebron, voeg de saffraandraadjes toe en laat de groenten ruim 15 min. zacht stoven.  
Voeg wat visbouillon toe en pureer het geheel met een staafmixer of in een blender.  
Voeg vervolgens de rest van de bouillon toe en verwarm het geheel gedurende 10 min.  
Roer het bier er door en verwarm het nog 10 min. goed.  
Roer er tenslotte de room door roeren.  
Roer vanaf de hittebron de rivierkreeftenstaartjes door de soep.  
Breng de soep op smaak met peper en zout.  
Verdeel de soep over voorverwarmde soepborden en garneer ze met het achtergehouden fijngehakte venkelgroen.

### Tip:

Serveer hierbij ciabattabrood of stokbrood en drink een gekoeld glas Westmalle Trappist Tripel (op keldertemperatuur).



## Gebruikte afkortingen.



v2.2

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.2

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	StAAFje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voor­be­rei­dingstijd
wgls	Wijn­glas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*  *..U ook???*

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

Compressed by  PDF24