

**Menu 151.**

**Zeevruchtensoesjes**

**Knoflooksoep met zalmhapjes**

**Gevulde lamsfilet met lauwe  
aardappelsalade**

**Banaanmousse met ananas en  
Passievrucht**

## Zeevruchtensoesjes

Deze goudbruine minisoesjes worden gevuld met mosselen, sint-jakobsvruchten en een saus van saffraan en bieslook

Bereidingstijd: 1 uur 30 minuten

### Ingrediënten soesjes (6 porties)

- 50 gr boter
- 75 gr bloem, gezeefd
- 2 eieren, losgeklop

### Ingrediënten Mossel/Sint-Jakobsvruchtenvulling

- 1 kleine ui, fijngesneden
- 150 ml droge witte wijn
- 150 ml visbouillon, bij voorkeur zelfgemaakt
- flinke snuf saffraandrazen
- schil en sap van ½ citroen
- 500 gr mosselen, schoongemaakt en zonder de baarden
- 4 Sint-Jakobsvruchten, ± 200 gr in totaal
- 4 theelepels maïzena
- 150 ml halfvolle melk
- 2 eetlepels fijngesneden vers bieslook
- peper en zout
- 85 gr rucola
- vers bieslook om te garneren



### Bereiding

- Verwarm de oven voor op 22°C
- Maak eerst de soesjes
  - Doe daarvoor de boter en 150 ml water in een kleine steelpan
  - Verhit het langzaam tot de boter is gesmolten en breng het dan aan de kook
  - Voeg snel de bloem toe en klop tot het mengsel een bal vormt
  - Haal de pan van het vuur en laat 2 minuten afkoelen
  - Voeg dan langzaam de eieren toe, zodat een smeugig deeg ontstaat
  - Schep het deeg in 18 hoopjes op een goed ingevette bakplaat en laat ertussen voldoende ruimte vrij
  - Laat 15 à 20 minuten bakken of tot de soesjes goed zijn gerezen en bovenaan krokant zijn
  - Prik met een mes of een spies in elke soes, zodat de stoom kan ontsnappen en zet ze dan nog 2 à 3 minuten in de oven om te drogen
  - Zet ze opzij tot het serveren
- Maak de vulling.
  - Doe de ui, de wijn, de bouillon of het water, de saffraan en de citroenschil in een middelgrote steelpan, breng op smaak en breng aan de kook
  - Voeg de mosselen toe, dek goed af en laat 5 minuten zachtjes koken of tot de schelpen zijn geopend
  - Verwijder de mosselen die nog gesloten zijn
  - Neem de pan van het vuur en haal vervolgens de mosselen met een schuimspaan uit de kookvloeistof

- Haal de mosselen met een vork uit de schelpen en bewaar ze
- Snijd de koralen van de Sint-Jakobsvruchten en bewaar ze
- Voeg het witte vlees toe aan de kookvloeistof van de mosselen, dek af en laat 2 minuten koken
- Voeg de koralen toe en laat nog 1 minuut koken
- Haal het vlees en de koralen met een schuimspaan uit de vloeistof, snijd ze fijn en bewaar ze
- Laat de vloeistof koken tot hij een derde is ingedikt
- Zeef de vloeistof en giet hem opnieuw in de pan
- Meng de maïzena met wat van de melk en voeg het met de rest van de melk aan de kookvloeistof toe
- Breng de saus aan de kook en roer tot hij dik is geworden
- Voeg mosselen, Sint-Jakobsvruchten, koralen en bieslook toe
- Breng op smaak
- Snijd de soesjes open en vul ze
- Schik ze op borden
- Meng dan de rucola met het citroensap en schep het naast de soesjes
- Garneer met het verse bieslook en serveer

### **Info**

- Een saus indikken met maïzena is een vetarm alternatief voor een roux van boter en bloem
- Sint-Jakobsvruchten zijn een uitstekende bron van selenium, een krachtige antioxidant die het lichaam beschermt tegen ziekten

## Knoflooksoep met zalmhapjes

Bereidingstijd : minder dan 30 minuten

### Ingrediënten (4 pers)

- 3 bollen knoflook
- 1 preiwit
- 2 aardappelen
- 1 sjalot
- 2 eetlepels boter
- 50 gr pecorino (Italiaanse kaas)
- 1 liter vetarme vleesbouillon (2 blokjes opgelost in 1 liter heet water)
- 2 dl droge witte wijn
- 1/3 bosje peterselie (vers)
- peper en zout



### Ingrediënten voor de bladerdeeghapjes

- 2 sneden gerookte zalm
- 1 plak bladerdeeg (diepvries) (90 gr)
- ei

### Bereiding

- Snij het preiwit, de aardappelen en de sjalot grof
- Snipper de peterselie fijn
- Pel de bollen knoflook, snij de teentjes in twee en verwijder de kiem
- Breng water aan de kook en leg er de teentjes knoflook in gedurende 2 minuten
- Giet af, neem vers water en herhaal dit nog eens
- Maak met een dunschiller schilfers van de pecorino
- Laat het bladerdeeg ontdooien en snij in 8 gelijke delen
- Snij de zalm in 8 stukken en leg op het bladerdeeg
- Sluit de bladerdeeghapjes door de uiteinden van elk stuk naar het midden te brengen
- Klop het ei los met een vork en strijk er de bladerdeeghapjes mee in
- Smelt 1 eetlepel boter in een kookpan en laat de prei, de aardappelen en de sjalot gedurende 2 minuten sudderen
- Voeg het knoflook toe en giet de witte wijn en de bouillon over de groenten
- Laat nog 20 minuten sudderen
- Leg de bladerdeeghapjes op een beboterde ovenplaat en schuif gedurende 15 à 20 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven tot ze goudgeel zijn
- Mix de soep fijn, kruid met peper en zout
- Serveer de soep in diepe borden en bestrooi rijkelijk met fijngesnipperde peterselie en schilfers pecorino
- Versier elk bord met 2 bladerdeeghapjes met zalm

### Tip

- De originele zalmhapjes zijn ook lekker bij andere soepen?: bv. bloemkool-, broccoli- of preisoep

## Gevulde lamsfilet met lauwe aardappelsalade

### Ingrediënten (4 pers)

- 3 lamsfilets (evt. Colruyt-diepvries)
- 9 sneetjes gerookt spek (flinterdun)
- 10 fetablokjes op olie (+ wat olie uit de bokaal)

### Ingrediënten lauwe aardappelsalade

- 600 gr vastkokende aardappelen (Nicola, Franceline ...)
- 200 gt kerstomaten
- 1 bosje lente-uitjes
- 3 eetlepels groene tapenade
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel witte wijnazijn
- peper en zout



### Bereiding

- Plet de fetablokjes
- Laat de lamsfilets oppervlakkig ontdooien indien diepvries
- Snij middendoor tot bijna aan de rand en plooi open
- Smeer de binnenkant in met de geplette fetablokjes en vouw weer goed dicht
- Wikkel elke lamsfilet in 3 sneetjes gerookt spek
- Strijk in met de olie uit de bokaal van de fetablokjes en zet koel weg
- Snij de kerstomaatjes middendoor en de jonge uitjes in fijne ringetjes
- Snij de geschilde aardappelen in blokjes van 1 à 2 cm
- Maak de vinaigrette: meng de olijfolie, de wijnazijn en de tapenade in een slakom. Kruid met peper en zout
- Bak de lamsfilets ± 10 minuten op een matig vuurtje in de pan
- Maak intussen de lauwe aardappelsalade
  - Kook de aardappelblokjes ± 10 minuten in lichtgezouten kokend water
  - Giet af
  - Meng de aardappelen, de halve kerstomaatjes en de jonge uitjes in een slakom en overgiet met de vinaigrette
- Snij de lamsfilets in sneetjes, verdeel over de borden en serveer met de nog lauwe aardappelsalade en een fris groen slaatje

### Tip

- U kan dit recept ook maken met dunne kalkoensneetjes. Vouw ze dicht in plaats van ze open te snijden

### Wijntip

- Château du Bois de la Garde Rosé A.C. Côtes du Rhône  
Prettige rosé met een mooie kleur van frambozen en een neus van rijp fruit, kleine bloemetjes en een vleugje kruidnagel. Levendige, soepele en krachtige smaak
- of
- Château Mauléon Caramany A.C. Côtes du Roussillon Villages  
Pittige wijn uit het Franse zuiden, vlakbij de Spaanse grens. Soepel, gecorseerd en elegant karakter met aangenaam fruitige aroma's

## Banaanmousse met ananas en passievrucht

Bereidingstijd : minder dan 30 minuten

### Ingrediënten (6 pers)

- 1 banaan
- 6 passievruchten
- 4 ananasschijven (blik) (+ 1/3 sap uit het blik)
- 1 ½ limoenen (alleen het sap)
- 1 dl room
- 100 gr halfvolle verse kaas (plattekaas)
- 70 gr rietsuiker
- 2 blaadjes gelatine (1,6 g elk)
- 2 eiwitten



### Bereiding

- Laat de ananasschijven uitlekken en vang het sap op
- Snij de ananas in stukjes
- Meng 1/3 van het ananassap (de rest heeft u niet meer nodig) met het sap van 1 limoen en 30 gr rietsuiker
- Prak de banaan fijn en meng met het sap van ½ limoen en de verse kaas
- Halveer de passievruchten en druk het vruchtvlees door een zeef
- Wrijf er zoveel mogelijk sap door (de pitjes gooit u weg) en meng met 40 gt rietsuiker
- Knip de gelatineblaadjes middendoor en laat enkele minuten weken in een grote kom koud water
- Verwarm het ananas-limoensap zachtjes tot de suiker volledig oplost en los er 3 goed uitgeknepen halve gelatineblaadjes in op
- Laat het mengsel lauw worden
- Klop ondertussen de room en de eiwitten stijf (apart)
- Meng de banaan met plattekaas met de ananasschijven, het lauw geworden ananas-limoenmengsel en spatel er voorzichtig eerst de stijfgeklopte room en daarna de eiwitten door
- Verdeel over dessertcoupes of -glaasjes en laat gedurende minstens 1,5 u opstijven in de koelkast
- Verwarm het passievruchtsap zachtjes tot de suiker volledig oplost en los er het resterende ½ uitgeknepen gelatineblaadje in op
- Laat het mengsel lauw worden
- Verdeel in een dun laagje over de banaanmousses en laat nog eens minstens 1,5 u opstijven in de koelkast
- Serveer de mousses met een stukje rood fruit (bv. aardbei) of een schijfje stervrucht

### Tip

- Rauwe ananas bevat een bepaald enzym (bromelaine) dat maakt dat gelatine niet opstijft. Voor mousses, bavarois of pudding gebruikt u dus beter ananas uit blik, of verse ananas die u eerst even kookt

### Variant

- Vervang de ananas door stukjes perzik of nectarine

- U kan de passievruchtencoulis vervangen door kiwicoulis. Druk daarvoor het vruchtvlees van 6 (niet al te rijpe) kiwi's door een zeef, voeg er het sap van een ½ citroen bij en meng met 4 eetlepels suiker. Giet de coulis net voor het opdienen over de banaanmousse.