

**Menu 179.**

**Sint-Jakobsschelpen met  
knapperige groentjes**

**Zalm-tomatenchowder**

**Italiaanse konijnenstoof**

**Mascarpone-limoncello-trifle met  
granaatappelpitten**

## Sint-Jakobsschelpen met knapperige groentjes

### Ingrediënten (6 pers) peterselie en zoete aardappelmousse

- 250 ml kippenbouillon
- 1 bosje platte peterselie
- 4 zoete aardappels
- 2 dl room
- 2 blaadjes gelatine
- **Knapperige groentjes**
  - 1 rode paprika
  - 1 gele paprika
  - 2 wortels
  - 100 gr peultjes
  - 1 courgette
- **Vietnamese dressing**
  - 2 teentjes look
  - 1 rood chilipeperpje
  - 4 eetlepels limoensap
  - 4 eetlepels vissaus
  - 4 eetlepels rijstazijn
  - 2 eetlepels sojasaus
  - 2 eetlepels suiker
  - 2 eetlepels olijfolie
- **Vijgencoulis**
  - 4 eetlepels suiker
  - 250 ml sherry
  - 4 verse vijgen
  - 30 gr boter
- **Sint-Jakobsvuchten**
  - 12 Sint-Jakobsschelpen (2 per persoon)
  - 2 eetlepels bloem
  - zeezout
  - vers gemalen zwarte peper
- **Garnering**
  - 1 zoete aardappel
  - frituurolie en boter
  - 1 bosje verse dille



### Bereiding

- **Peterselie & zoete aardappelmousse**
  - Snij de aardappels in blokjes en kook ze gedurende 10 minuten in de kippenbouillon
  - Week het gelatineblaadje in koud water
  - Knijp het uit en laat het oplossen in wat lauwe bouillon
  - Blancheer de peterselie kort in gezouten water en laat hem goed uitlekken
  - Mix de aardappelen, peterselie en bouillon in een blender fijn
  - Laat afkoelen
  - Klop de room op en roer voorzichtig door het mengsel
  - Laat opstijven in de koelkast (minstens 1 uurtje)

- **Knapperige groentjes**
  - Snij alle groenten in blokjes
  - Bak de groenten in wat boter tot ze bijtgaar zijn
  - Breng op smaak met peper en zout
- **Zoete aardappel chips**
  - Snij een zoete aardappel met een dunschiller in lange slierten
  - Frituur de slierten op 160°C tot ze goudbruin en krokant zijn
  - Laat uitlekken op keukenpapier
  - Werk het bord hiermee af
- **Vietnamese dressing**
  - Snij de look en de chilipepertje fijn.
  - Doe alle ingrediënten: limoensap, suiker, sojasaus, vissaus, rijstazijn en olijfolie, in een shaker en flink schudden
- **Vijgencoulis**
  - Hak de vijgen fijn
  - Stoof ze aan in wat boter
  - Voeg de suiker toe
  - Kruid met peper en zout
  - Blus met sherry
  - Laat inkoken tot een siroop
  - Giet de coulis warm door een zeef
- **Sint-Jakobsvuchten**
  - Dep de Sint-Jakobsschelpen droog
  - Kruid ze met peper en zout en wentel ze even in de bloem
  - Schud de overbodige bloem af
  - Bak de Sint-Jakobsschelpen met wat boter in een koekenpan mooi bruin
- **Afwerking**
  - Serveer de Sint-Jakobsvruchten op een bedje van krokante groentjes
  - Besprenkel met de Vietnamese dressing
  - Leg er een eetlepel van de peterselie-aardappelmousse bij
  - Versier tenslotte met de gefrituurde aardappelslierten en wat dille en een streepje vijgencoulis

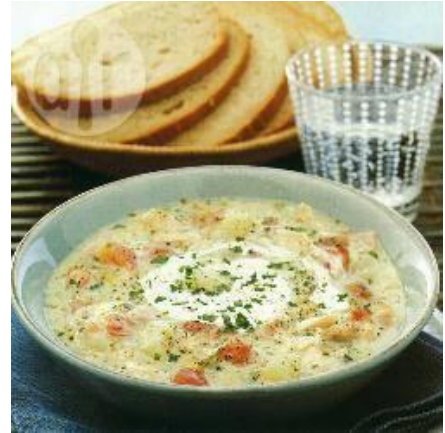
## Zalm-tomatenchowder

Vorbereiding: 15 minuten, bereiding: 30 minuten

'Chowder' komt van het Franse chaudière, wat kookketel betekent. De soep wordt gebonden met aardappelen. Al met al een perfecte omgeving voor zachte reepjes zalm. Zuurdesembrood smaakt hier uitstekend bij.

### Ingrediënten (4 pers)

- 1 moot zalmfilet van ± 200 gr, zonder vel
- 1 laurierblaadje
- 300 ml vis- of groentebouillon
- 600 ml halfvolle melk
- 15 gr ongezouten boter
- 1 theelepel zonnebloemolie
- 1 grote ui, gesnipperd
- 1 prei, fijngehakt
- ± 30 gr bacon, fijngehakt
- 350 gr aardappelen, geschild en in blokjes gesneden
- 350 gr tomaten, ontveld, van pitjes ontdaan en in blokjes gesneden
- 3 eetlepels fijngehakte peterselie
- 4 eetlepels Griekse yoghurt
- zout en peper



### Bereiding

- Doe de zalm met het laurierblad in een grote koekenpan
- Giet de bouillon erbij en eventueel wat van de melk, zodat de vis met vocht is bedekt
- Breng dit langzaam aan de kook, doe het deksel op de pan en laat alles 6 à 7 minuten zachtjes koken, totdat de vis begint los te laten
- Neem de zalm met een schuimschaaf uit de pan, verdeel hem in stukjes en verwijder eventuele graten
- Houd de zalm apart
- Schenk het kookvocht (met het laurierblad) in een kom en zet deze apart
- Verhit boter en olie in de pan
- Voeg ui, prei en bacon toe en bak dit onder regelmatig roeren in 10 minuten op een laag vuur zacht
- Voeg aardappelen toe en bak deze al roerend 2 minuten mee
- Voeg het achtergehouden kookvocht en de resterende melk toe
- Breng dit aan de kook
- Dek de pan voor de helft af en laat alles onder af en toe roeren zachtjes koken
- Kook de tomaten 3 à 4 minuten mee
- De aardappelen moeten zacht zijn maar niet uit elkaar vallen
- Pureer om de soep te binden ongeveer twee soeplepels vol van het mengsel met een staafmixer of keukenmachine, voeg dit weer toe en roer goed
- Roer de stukjes zalm erdoor en 2 eetlepels van de peterselie
- Laat dit 1 à 2 minuten zachtjes koken, totdat de soep door en door heet is
- Verwijder het laurierblad
- Breng op smaak met peper en zout.
- Schep de soep in voorverwarmde kommen

- Schep op elke kom 1 eetlepel yoghurt, roer deze even rond door de kom, en bestrooi met de resterende peterselie
- Serveer meteen.

### Pluspunten

- Zalm is een uitstekende bron van eiwit, van de vitaminen B6 en B12 en van de mineralen selenium en kalium, maar bevat ook gezonde vetten
- Melk levert verschillende belangrijke voedingsstoffen, zoals eiwit, calcium, fosfor en veel van de B-vitaminen. Deze stoffen bevinden zich in het niet-vette gedeelte van de melk; melk die minder vet bevat, zoals halfvolle melk, bevat er dus meer van dan de volvette versie

### Tips en variaties

- **Soep met maïs en blauwschimmelkaas**
  - Fruit voor 1 gesnipperde ui en 1 fijngesneden stengel bleekselderij in 15 g boter
  - Roer er 350 gr ontvelde en in blokjes gesneden tomaten door, 450 ml halfvolle melk, 300 ml groentebouillon en 1 laurierblad.
  - Laat dit half afgedekt ± 12 minuten zachtjes koken tot de aardappelen zacht zijn
  - Pureer 1/3 van de soep met de staafmixer of keukenmachine, en roer de puree vervolgens door de rest van de soep
  - Roer er 1 blik maïs van ongeveer 420 gr door, 3 eetlepels fijngeknipt bieslook en zout en peper naar smaak
  - Laat dit 2 à 3 minuten zachtjes koken
  - Doe de soep in kommen en schep op elke kom 1 eetlepel kwark en 30 gr verkruimelde blauwschimmelkaas
- **Snelle, makkelijke soep**
  - Fruit 1 bosje in ringetjes gesneden lente-ui in 15 gr boter
  - Voeg 350 gr geschilde en in blokjes gesneden aardappelen, 450 ml visbouillon en 300 ml halfvolle melk toe
  - Laat dit half afgedekt ± 12 minuten koken totdat de aardappelen zacht zijn
  - Pureer een paar aardappelen buiten de pan om de soep te binden en roer er dan 350 g mosselen uit blik door, goed uitgelekt, 1 blik maïs van 420 gr, 200 gr tomatenblokjes uit blik, met het sap, 3 eetlepels fijngehakte peterselie, 2 eetlepels droge sherry, en zout en peper
  - Laat dit 5 minuten zachtjes koken totdat de soep door en door heet is

## Italiaanse konijnenstoof

Bereidingstijd : 25 minuten, wachten: 1 uur 20 minuten

### Ingrediënten (4 pers)

- 4 konijnenbouten
- 2 eetlepels bloem
- 25 gr boter
- 3 takjes rozemarijn
- 2 uien
- 2 tenen knoflook
- 100 gr pancetta
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 250 ml soepele rode wijn (bijv. Farnese Fantini Montepulciano)
- 400 ml gepelde tomaten
- 2 eetlepels balsamicoglazuur
- 20 gr platte peterselie
- 280 gr groene olijven bella cerignola
- braadpan



### Bereiding

- Bestrooi de konijnenbouten met de bloem, peper en eventueel zout
- Verhit de boter in een braadpan en bak de bouten in 4 minuten rondom bruin
- Ris ondertussen de naaldjes van de rozemarijn
- Snijd de ui in halve ringen
- Snijd de knoflook en de pancetta fijn
- Neem de bouten uit de pan
- Fruit de rozemarijn, knoflook, ui en pancetta 10 minuten op laag vuur in het achtergebleven bakvet.
- Roer regelmatig
- Voeg de tomatenpuree, wijn, tomaten, het balsamicoglazuur en de konijnenbouten toe
- Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat met de deksel op de pan 1 uur en 20 minuten stoven
- Roer af en toe
- Snijd de peterselie fijn en roer met de olijven door de stoof
- Lekker met pappardelle en gegrilde aubergine

## Mascarpone-limoncello-trifle met granaatappelpitten

Bereidingstijd: 30 minuten en minstens 4 uur koelen

### Ingrediënten (8 pers)

- 250 gr mascarpone
- 3 gelatineblaadjes
- 300 gr granaatappelpitten
- 600 ml room (40% VG)
- 1 vanillestokje
- 2 eetlepels lemon curd
- 75 gr poedersuiker
- 150 ml limoncello
- zeste van 1 limoen
- 2 pakjes madeirakoekjes
- amandelschilfers
- rechthoekig bakblik



### Bereiding

- Bekleed een bakblik met bakpapier. Strijk het overal zo glad mogelijk en laat een stukje over de zijkanten hangen. Dit moet je straks naar binnen vouwen
- Week de gelatineblaadjes in koud water
- Klop de granaatappelpitten uit de granaatappels en vang het sap op
- Meng onder de granaatappelpitten
- Klop 450 ml room goed stijf op
- Klop de mascarpone in een andere kom los met de lemon curd, vanillezaadjes en suiker
- Doe de limoenzeste eronder
- Meng de mascarpone voorzichtig onder de slagroom tot een gladde massa
- Knijp de gelatineblaadjes uit en los op in 2 eetlepels heet water
- Roer 2 eetlepels van de opgeloste gelatine door het granaatappelsap en de rest van de mascarponeroom
- Giet een laagje van de mascarponeroom op de bodem van het bakblik
- Giet de limoncello in een platte schaal
- Dip de madeirakoekjes erin en leg een laagje van de koekjes op de mascarponeroom
- Verdeel er wat van de granaatappelmousse over
- Schep nog een laag mascarponeroom met daarboven in limoncello gedrenkte koekjes en granaatappelmousse
- Herhaal dit tot het bakblik vol is
- Eindig met een laagje koekjes
- Vouw het bakpapier over de bovenkant en zet minstens 4 uur in de koelkast (Je doet dit best de avond voordien, zo kan het een hele nacht opstijven in de koelkast)
- Klop de resterende room stijf met een beetje suiker
- Kleur de amandelschilfers in een droge hete koekenpan
- Draai de trifle om op een mooie schaal en bedek met de slagroom
- Werk af met de gekleurde amandelschilfers op de zij en bovenkant