

**Menu 194.**

**Ravioli met spinazie,  
duxelles van champignons  
en kreeftenschuim**

**Zalm-tomatenchowder**

**Varkenswang, truffel aardappelchips,  
mango pickles crème**

**Meringuekoekjes met chocola  
en pepermunt**

## Ravioli met spinazie, duxelles van champignons en kreeftenschuim

### Ingrediënten (4 pers)

- 1 blik kreeftenbisque
- 303 ml room
- 1 snuifje kerriepoeder
- 400 gr verse bladspinazie
- 1 sjalot
- 2 eetlepels olijfolie
- 12 witte champignons
- 4 lasagnevellen



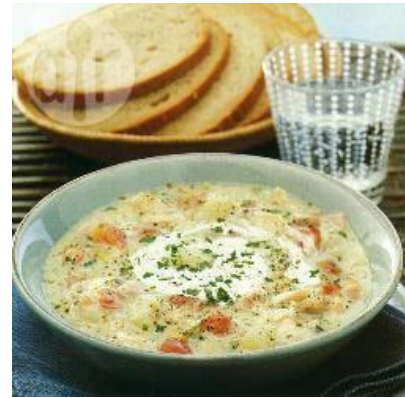
### Bereiding

- Giet de kreeftenbisque in een pan
- Voeg de room en de kerrie toe
- Laat inkoken met 1/3
- Was de spinazie en laat uitlekken
- Verhit 1 eetlepel olijfolie in een sauteerpan en voeg de spinazie toe
- Kruid met peper en zout
- Laat de spinazie slinken
- Haal de pan van het vuur en hak de spinazie grof
- Hou opzij
- Hak de champignons fijn met een mes
- Pel de sjalot en snipper fijn
- Fruit in een pan met 1 eetlepel olijfolie
- Voeg de champignons toe, meng door elkaar en laat 3 à 4 minuten stoven op laag vuur tot al het vocht van de champignons is ingekookt
- Kruid deze duxelles met peper en zout
- Breng een sauteerpan met water aan de kook
- Kook de lasagnevellen 4 minuten, giet af en snij elk vel in twee mooie vierkanten
- Stel de ravioli als volgt samen: leg eerst een lasagnevel op de borden, dan een laag duxelles, een bedje spinazie en werk af met een vel lasagne
- Mix de kreeftensaus op, zodat ze schuimt
- Schep er het schuim af en lepel dit voorzichtig rond de ravioli
- Serveer meteen

## Zalm-tomatenchowder

### Ingrediënten (4 pers)

- 1 moot zalmfilet van ± 200 gt, 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 kookpan
- 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 schuimspaan 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

### Info

- Deze verrukkelijke maaltijdsoep wordt op smaak gebracht met bacon, prei en tomaten – ‘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
- 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

### **Variaties en tips**

- Fruit voor soep met maïs en blauwschimmelkaas 1 gesnipperde ui en 1 fijngesneden stengel bleekselderij in 15 gr 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
- Maak een 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 gr 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

## Varkenswang, truffel aardappelchips, mango pickles crème

### Ingrediënten (4 pers)

- 12 varkenswangen (2 per persoon)
- 1 eetlepel geconcentreerde tomatenpasta
- 1 fijngesneden ui
- 1 eetlepel bloem
- 1 eetlepel Tierenteyn mosterd
- 1 snede wit brood
- 1 teen geplette look
- 1 tak tijm
- 1 blad laurier
- lente-uitje
- 250 ml Petrus Bruin
- bruine kalfsfond
- 75 gr ongezoeten boter
- 1 eetlepel olijfolie
- peper en zout
- kruidnagels
- boter
- 1 grote tak tijm
- truffelaardappel
- erwtenkruid (affila cress)
- 4 eetlepels pickles
- 2 eetlepels room
- ¼ mango
- friteuse
- mandoline



### Bereiding

- Was de truffelaardappel grondig
- Snijd er met de mandoline chips van
- Spoel de chips, dep ze droog en zet apart
- Verwijder de vliesjes van de varkenswangen met een scherp mes
- Kruid ze met peper en zout
- Doe de olijfolie samen met de helft van de boter in een stoofpan
- Kleur hierin de varkenswangen langs beide zijden
- Haal de wangen uit de pan en houd ze warm
- Giet het vet uit de pan
- Smelt de overblijvende boter in dezelfde pan en stoof hierin de ui
- Na enkele minuten bak je de geconcentreerde tomaten pasta mee
- Doe de varkenswangen erbij
- Houd de jus die is vrijgekomen bij
- Voeg de bloem toe
- Roer goed om en doe de look, tijm en laurier erbij
- Besmeer de snede brood met de mosterd en leg bij in de pan
- Giet het bier en de overgebleven jus van de varkenswangen erbij
- Voeg de bruine kalfsfond toe tot de wangen onder staan
- Zet het deksel op de pan en kook alles in ± 90 minuten op een matig vuur mooi zacht
- Klop ondertussen de room half op en doe er pickles en heel fijn gesneden mango bij

- Haal het deksel van de stoverij en laat inkoken tot de gewenste dikte
- Breng indien nodig verder op smaak met peper en zout
- Zet je friteuse op 180°C
- Bak de chips af
- Leg ze uit op een keukenpapier en strooi er een klein beetje zout over
- Serveer nu een wangetje met wat picklescrème, chips en erwtenkruid (affila cress)

## Meringuekoekjes met chocola en pepermint

Een delicaat koekje met een zachte pepermuntmaak en –geur

### Ingrediënten (30 stuks)

- 3 eiwitten
- 1/8 theelepel wijnsteen (te koop bij de natuurvoedingswinkel)
- 4 druppels pepermuntolie, of naar smaak
- 150 gr witte suiker
- 1 druppel rode kleurstof, of zoveel als nodig (eventueel)
- 3 kleine pepermint-zuurstokken (mentholstokken), geplet
- 90 gr chocolade chips (of een chocoladereep in stukjes)



### Bereiding

- Verwarm de oven voor op 150°C
- Bekleed een bakplaat met bakpapier
- Klop de eiwitten, wijnsteen en pepermuntolie in een mengkom met een elektrische mixer op medium-hoge snelheid tot er zachte pieken beginnen te vormen
- Voeg de suiker toe, ± 1 eetlepel per keer
- Voeg de kleurstof toe indien gewenst, tot het mengsel glanzend is en er stijve pieken beginnen te vormen
- Voeg heel voorzichtig de geplette zuurstokken en chocolade chips toe
- Druppel de meringuekoekjes met een eetlepel op de bakplaat
- Bak in de voorverwarmde oven tot de koekjes droog zijn gedurende 28 tot 33 minuten
- Laat de koekjes op de bakplaat afkoelen gedurende 20 minuten voordat je ze van het bakpapier haalt