

**Menu 197.**

**Kreeftsalade met limoendressing**

**Vissoep met paprikapolenta**

**Met krab gevulde ossenhaas met  
peper-whiskysaus**

**Sneeuw witte Bûche**

## Kreeftsalade met limoendressing

Bereidingstijd :

### Ingrediënten (2 pers)

- 250 gr jonge nieuwe aardappelen
- 2 eetlepels mayonaise
- 2 eetlepels Griekse yoghurt
- fijngeraspte schil van ½ limoen
- peper en zout
- ± 250 gr gekookte kreeft
- 2 kleine sjalotjes, in dunne schijfjes gesneden
- 85 gr peultjes, gescheurd
- 85 gr blauwe druiven, zonder pitjes
- 85 gr witte druiven, zonder pitjes
- 30 gr waterkers
- 55 gr rucola



### Bereiding

- Doe de aardappelen in een steelpan en bedek ze met kokend water
- Laat ± 15 minuten koken, of tot ze net gaar zijn
- Laat de aardappelen uitlekken en afkoelen en halveer ze dan
- Terwijl de aardappelen afkoelen, mengt u de mayonaise, de yoghurt en de limoenschil en brengt u het mengsel op smaak met peper en zout
- Zet daarna opzij
- Draai de scharen van de kreeft los en leg ze opzij
- Snijd het lijf overlans door met een scherp mes, van de staart tot de kop
- Haal het vlees uit het lijf, de staart en de scharen
- Snijd het vlees in kleine stukken. (U kunt eventueel ook het vlees uit de poten halen met behulp van een pincet, maar het is veel werk om de kleine hoeveelheid vlees eruit te krijgen)
- Meng de aardappelen met de sjalotjes, de peultjes, de druiven, de waterkers en de limoendressing
- Schik de rucola op grote borden en voeg de waterkers en de aardappelsalade toe
- Bestrooi met de stukjes kreeft en serveer

### Variaties, info en tips

- Het stevige, zoete vlees wordt hier geserveerd op een bedje van blaadjes pittige sla, gescheurde peultjes, druiven en kleine, in de schil gekookte, nieuwe aardappelen, gemengd met een dressing met stukjes limoenschil. Serveer met sneetjes boerenbrood
- **Limoen-honingdressing**
  - Meng 2 eetlepels arachideolie met 1 eetlepel citroensap, ½ theelepel kerriepasta en ½ theelepel vloeibare honing
- **Kreeft-papajasalade**
  - Meng 1 grote rijpe papaja, zonder zaden en in schijfjes gesneden, en 1 fijngesneden avocado met de aardappelen, de waterkers en de sjalotjes, in plaats van de peultjes en de druiven. Schep de papajasalade op 85 gr kruidensalade (met takjes verse koriander) in plaats van rucola. Besprenkel met de limoen-

honingdressing en bestrooi met het kreeftenvlees en 30 gr geroosterde cashewnoten

- U kunt de rucola vervangen door witlof of gescheurde bindsla
- Kreeft is een uitstekende bron van het antioxidant selenium, dat de cellen beschermt tegen beschadiging door vrije radicalen
- Bepaalde soorten druiven worden gekweekt voor wijn, andere om te laten drogen tot rozijnen, krenten en sultanarozijnen, en nog andere om zo op te eten. De voedingswaarde van witte en blauwe druiven is dezelfde. Druiven hebben van alle vruchten een van de hoogste gehalten aan suiker, vooral glucose en fructose, en ze zijn een goede bron van kalium

## Vissoep met paprikapolenta

### Ingrediënten (4 pers)

- 900 ml visbouillon
- 1 laurierblaadje
- 1 takje peterselie
- 1 takje verse tijm
- 1 sjalotje, fijngesneden
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- peper en zout
- de schil van 1 citroen, gescheurd of grofgeraspt
- 2 stengels bleekselderij, in dunne schijfjes gesneden
- 1 venkelknol, overlangs in vieren gesneden en in dunne schijfjes
- 2 worteltjes, overlangs gehalveerd en in dunne schijfjes gesneden
- 1 verse rode chilipeper, gehalveerd en zonder zaden (desgewenst)
- 225 gr zeeduvelfilet, in hapklare stukken gesneden
- 225 gr witte visfilet, zoals kabeljauw of schelvis, zonder vel, in hapklare stukjes gesneden
- blaadjes van de venkelknol, venkelkruid of verse dille om te garneren



### Ingrediënten Polentareepjes met paprika

- 2 rode paprika's, overlangs gehalveerd, zonder zaden
- 200 gr instant polenta
- 1 theelepel zout
- 50 gr Parmezaanse kaas, vers geraspt

### Bereiding

- **Polentareepjes**
  - Verwarm de grill voor.
  - Leg de gehalveerde paprika's met de schil naar boven op het rooster onder de grill en grill ze 10 minuten of tot de schil zwart is
  - Doe de paprika's in een plastic zak en laat ze 15 minuten afkoelen, of tot u ze kunt vasthouden
  - De schil is dan gemakkelijk te verwijderen
  - Snijd de paprika's hierna in reepjes van  $\pm 5$  mm breed
  - Leg de reepjes opzij
  - Kook de polenta met het zout volgens de instructies op de verpakking
  - Laat al roerend koken tot de polenta een dikke massa vormt
  - Besprenkel een plastic snijplank of schotel met water en schep de polenta erop
  - Spreid de polenta met een nat paletmes uit tot een rechthoek met een dikte van  $\pm 1$  cm
  - Schik de reepjes paprika diagonaal boven op de polentakoek en druk ze er zachtjes in
  - Snijd de zijkanten van de polentakoek mooi rechtaf met behulp van een nat mes
  - Laat de koek afkoelen
  - Verwarm de oven voor op  $200^{\circ}\text{C}$  en smeer een bakplaat in met boter
  - Bestrooi de polentakoek met de Parmezaanse kaas en snijd de koek daarna in 16 reepjes
  - Leg de polentareepjes op de bakplaat en bak ze gedurende 15 minuten of tot de kaas gesmolten is en er blaasjes op verschijnen

- Laat de reepjes ongeveer 2 minuten afkoelen
- Leg ze vervolgens op een rooster en laat ze helemaal afkoelen
- **Soep**
  - Giet de bouillon in een soeppan
  - Bind het laurierblaadje, de peterselie en de tijm in een bouquet garni en voeg dit toe aan de pan, samen met de bleekselderij, de venkel, worteltjes, citroenschil, het sjalotje, de knoflook en chilipeper, als u die gebruikt
  - Breng de soep langzaam aan de kook en laat dan 5 minuten sudderen, of tot de groenten zacht zijn
  - Dek de pan af en haal deze van het vuur
  - Laat 10 à 20 minuten staan, zodat de vloeistof de smaken kan opnemen
  - Haal het bouquet garni en de chilihelften uit de soep en gooi ze weg
  - Breng de vloeistof weer aan de kook
  - Temper het vuur, voeg de zeeduivel- en witte visfilet toe en pocheer ± 4 minuten, of tot de vis ondoorzichtig is en bijna uit elkaar valt.
  - Breng op smaak met peper en zout
- **Afwerking**
  - Leg de polentareepjes op een schaal
  - Schep de soep in voorverwarmde kommen en bestrooi elke portie met de venkel of de dille
  - Serveer direct

#### **Variaties en tips**

- **Champignonpolenta :**
  - Bak 175 gr champignonschijfjes met 1 uitgeperst teentje knoflook en 1 eetlepel fijngesneden sjalotjes 5 minuten in 1 eetlepel olijfolie, extra vergine
  - Voeg 1 eetlepel fijngehakt vers bieslook toe en smeer de polentakoeke met dit mengsel in
  - Bestrooi met 2 eetlepels vers geraspte Parmezaanse kaas en in plaats van deze te bakken bruint u de koek onder de grill
- Bleekselderij en venkel leveren kalium. Bleekselderij is tevens een vochtafdrijvend middel: het helpt vocht af te drijven en zout vast te houden
- Net als andere witte vis zijn kabeljauw, schelvis en zeeduivel vet- en caloriearm

## Met krab gevulde ossenhaas met peper-whiskysaus

### Ingrediënten ossenhaas (4 pers)

- 4 (170 gr) ossenhaas filets
- 4 plakjes spek, licht gebakken
- zout en zwarte peper naar smaak
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 geperst teentje knoflook
- 1 theelepel gehakte sjalot
- 100 gr kastanje champignons, in plakjes
- 30 ml whisky
- 1 theelepel Franse mosterd

### Ingrediënten Krab vulling

- 2 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel gehakte ui
- 1 theelepel gehakte bosui
- 1 theelepel knoflook, geperst
- 1 theelepel gehakte selderij
- 1 theelepel gehakte groene paprika
- 2 eetlepels garnalen bouillon of water
- 1 (170 gr) blik krabvlees, uitgelekt
- 2 eetlepels paneermeel
- 1 theelepel Cajunkruiden

### Ingrediënten pepersaus

- 300 ml runderbouillon
- 1 theelepel gemalen zwarte peper
- 30 ml whisky
- 250 ml (kook)room

### Bereiding

- **Krab-vulling**
  - Verhit 2 eetlepels olijfolie in een grote koekenpan
  - Bak de ui, bosui, knoflook, bleekselderij en paprika gaar
  - Roer de garnalen bouillon of water, krab, paneermeel en Cajunkruiden erdoor
  - Verwijder van het vuur, en zet opzij
- **Pepersaus**
  - Combineer in een kleine pan op matig vuur de bouillon en de gemalen zwarte peper
  - Laat sudderen tot het teruggebracht is tot 250 ml, onder regelmatig roeren
  - Voeg 30 ml whisky en 250 ml room toe
  - Ga door met sudderen totdat het weer ingekookt is tot 250 ml
  - Verwijder van het vuur, en zet opzij
- **Vlees**
  - Snijd een holte in de zijkant van elk stukje vlees, en vul royaal met de krabvulling
  - Wikkel het spek er om heen en spies het vast
  - Breng op smaak met zout en peper; zet opzij
  - Verhit de olijfolie in een grote gietijzeren braadpan op middelhoog vuur
  - Bak knoflook en sjalot gedurende 1 minuut
  - Roer de champignons erdoor en bak tot ze gaar zijn
  - Verwijder het champignonmengsel uit de pan, en zet opzij



- Leg het vlees in de pan en bak tot de gewenste gaarheid
- Verwijder uit pan en houd ze warm
- Blus de koekenpan met 30 ml whisky
- Zet het vuur laag en roer de pepersaus en mosterd erdoor
- Voeg het champignonmengsel toe en laat de saus in volume verminderen tot deze verdikt is
- Verwijder de prikkers en spek van het vlees en rangschik ze op een schaal
- Bedek met saus

## Sneeuwwitte Bûche

Kerststronk, gebaseerd op de traditionele rolcake, met mangocompote, slagroom en witte chocolade

Bereidingstijd : voorbereiding : 55 minuten, bakken : 7 minuten

### Ingrediënten (4 pers)

- 2 rijpe mangos
- 2 eetlepels suiker
- ½ citroen
- 7 gr gelatine
- water
- 75 gr suiker
- 75 gr zelfrijzende bloem
- 3 eieren
- klontje boter
- snuifje zout
- 2 dl room
- 1 vanillestokje
- 1 eetlepel bloedsuiker
- 100 gr witte chocolade
- extra bloedsuiker
- kerstversiering voor op het gebak (naar eigen smaak)

### Extra

- zeef
- rasp
- bakpapier
- bakplaat met lage opstaande rand (bv. 30x40cm)
- blender of mixer
- keukenmachine met klopper of handmixer



### Bereiding

- **Fruitvulling**
  - Schil de mangos
  - Verwijder de pit en snij het vruchtvlees in blokjes
  - Doe ze in een pot
  - Voeg de suiker toe, wat citroensap en een scheutje water
  - Kook het fruit op een zacht vuur gedurende 20 à 30 minuten
  - Week de blaadjes gelatine in een beker met koud water
  - Mix de compote fijn



- Knijp de blaadjes gelatine uit en roer ze door het warm fruit tot ze opgelost zijn
- Laat de mangopuree afkoelen en opstijven in de koelkast
- Indien je extra fijne mangopuree wenst, dan kan je de warme fruitmoes door een zeef roeren
- Gebruik hiervoor de bolle zijde van een lepel
- **Rolcake**
  - Scheid de eieren
  - Doe de dooiers in de mengkom van de keukenmachine
  - Bewaar het eiwit apart
  - Voeg de suiker toe aan de pot met dooiers en klop het mengsel bleek en luchtig (ruban)
  - Zeef de bloem en spatel ze door het zoete dooiermengsel
  - Verzamel het eiwit in een andere mengkom, voeg een snuifje zout toe en klop het tot een stevig wit schuim
  - Verwarm de oven voor tot 200°C
  - Gebruik een beetje boter om een vel bakpapier vast te kleven op een vlakke bakplaat met lage opstaande rand
  - Maak insnijdingen in de 4 hoeken, zodat je de volledige bodem en de opstaande rand met een laag papier bedekt
  - Spatel het eiwitschuim zorgvuldig onder het cakebeslag
  - Schep het luchtig beslag op het bakpapier en strijk het egaal uit
  - Bak het beslag 7 minuten op 200°C
- **Slagroom**
  - Doe de room in de mengschaal van de keukenmachine
  - Voeg de zaadjes van een vanillepeul toe en wat bloedsuiker
  - Klop het mengsel tot een luchtige, stevige slagroom
- **Afwerking**
  - Roer de gekoelde en opgesteven mangocompote los
  - Verwijder het bakpapier voorzichtig van de dunne lap versgebakken cake
  - Werk voorzichtig zodat het gebak niet scheurt
  - Strijk het vel gebak in met een royale laag van de mangocompote
  - Blijf een paar centimeter weg van de randen van het gebak
  - Rol het gebak voorzichtig maar toch voldoende strak op
  - Snij de randen bij (met een gekarteld mes) en leg de rol op een rooster - of rechtstreeks op de presenteerschaal, met de naad onderaan
  - Spatel een egale laag vanilleslagroom over de volledige rol en geef ze de look van een sneeuw witte kerststronk
  - Rasp er een laagje witte chocoladeschilfers over en bepoeder de stronk met bloedsuiker
  - Versier de sneeuw witte stronk naar persoonlijke smaak
  - Bewaar ze koel en droog