

Coq au vin

Hoofdgerecht voor 4 personen

1 kip van circa 1400 g, of kipdelen als poten, drumsticks of karbonades
versgemalen peper
1 winterwortel of 150 g worteltjes
6 sjalotjes
2 teentjes knoflook
250 g champignons
2 eetl. zonnebloemolie of arachideolie
200 g magere gerookte spekblokjes
25 g boter
zout
40 g bloem
5 dl rode wijn (b.v. Bourgogne)
1 pot gevogeltesfond (ca. 4 dl)
2 laurierblaadjes
1 eetl. gehakte tijm (vers of diepvries)
2 eetl. gehakte peterselie (vers of diepvries)

Vorbereiden:

Wie geen kipdelen gebruikt, verdeelt de hele kip met een scherp mes of met de wildschaar in 8 stukken. Maal er peper over. Schrap de winterwortel en snijd deze in plakjes of halveer de worteltjes. Pel de sjalotjes en snijd ze in vieren. Pel de teentjes knoflook. Borstel de champignons.

Bereiden:

Verhit de olie en bak hierin de sjalotjes, geperste knoflook, spekblokjes en wortel 3 minuten. Schep het mengsel uit de pan en zet het apart. Voeg de boter bij het bakvet en bak de kipdelen in 10 minuten rondom goudbruin. Schep ze uit de pan en bestrooi ze met een beetje zout. Roer de bloem door het braadvet en voeg scheutje voor scheutje de wijn toe. Breng het aan de kook met de fond, laurierblaadjes, tijm, peterselie. Leg de kipdelen erin en stoof afgedekt 45 minuten. Voeg de laatste 15 minuten de champignons en het groentemengsel toe. Verwijder de laurierblaadjes. Serveer er gekookte aardappels en een groene salade bij.

Bereidingstijd:

voorbereiden circa 10 minuten, bereiden circa 60 minuten.

Voedingswaarde

per persoon:

eiwit 82 g, vet 59 g, koolhydraten 19 g, kcal (kj) 935 (3927).

Tip

In plaats van gevogeltesfond kan ook kippenbouillon worden gebruikt.

Wijnadvies

Klassieke begeleiders van Coq au vin zijn rode Bourgogne of Beaujolais-Villages. Schenk ze aan de koele kant; bij 14-16°C is de fruitigheid van beide wijnen optimaal.

Weetje

Coq au vin, een gerecht dat bij ons ook wel bekend staat als 'kip in het pannetje' is afkomstig uit de Bourgogne. Een streek die mede dankzij z'n excellente producten gastronomisch gezien aan de top staat en waar zowel in de duurdere restaurants als eenvoudiger eethuisjes nog altijd tal van klassiekers op het menu staan.

Eendenborstfilet met appeltjes en stroop

Hoofdgerecht 4 personen; 25 min. bereiden

Warme, zoete appelpartjes met kruidige eendenborstfilet: de perfecte combinatie.

Snijd het vet van de eendenborst niet weg, zonde! Bak de vetkant op een matig vuur zodat het wegsmelt, de eend krijgt zo een krokant en smaakvol korstje.



Ingrediënten

- 1 tl verse oregano
- 1 bosui
- 2 eendenborstfilets
- 1 tl gemalen piment
- 3 Elstar appels
- 3 el sherryazijn
- 3 el appelstroop

Bereiding

1. Snijd de oregano fijn en de bosuitjes in dunne ringetjes. Snijd de vetlaag van de eendenborstfilets met een scherp mes tot op het vlees kruiselings om de centimeter in. Wrijf de vleeskant in met peper, eventueel zout en naar smaak een beetje piment.
2. Verwarm een hapjespan en leg de filets op de vetkant in de pan. Bak de vetkant op matig vuur in ca. 8 min. knapperig bruin. Keer de eendenborstfilets en bak de vleeskant in ca. 4 min. mooi bruin.
3. Schil intussen de appels, halveer ze, verwijder het klokhuis en snijd de appelhelften in dunne partjes.
4. Leg de eendenborstfilets op een plank, dek ze af met aluminiumfolie en laat ze ca. 5 min. rusten.
5. Giet het vet op 2 el na uit de pan. Schep de appeltjes door het bakvet. Voeg de azijn, appelstroop en oregano toe en breng alles aan de kook. Leg de deksel op de pan en laat de appelpartjes in 4 min. beetgaar worden.
6. Snijd intussen de eendenborstfilet in dunne plakjes en leg de plakjes dakpansgewijs op de warme borden. Breng de appeltjes op smaak met peper en eventueel zout en roer de bosui erdoor. Schep de appelpartjes naast het vlees.

Combinatietip: Lekker met knolselderijpuree en spruitjes.

Stap-voor-stap

1. Snijd de vetlaag met een scherp mes tot op het vlees kruiselings om de centimeter in
2. Bak de vetkant op een matig vuur in ca. 8 minuten knapperig bruin. Bak de vleeskant in ca. 4 minuten mooi bruin
3. Snijd de eendenborstfilets in dunnen plakjes



Kip met geitenkaas en bacon

Hoofdgerecht - 4 personen – 50 min. totaal



Ingrediënten

- 200 gram zachte geitenkaas
- 2 eetlepels honing
- snufje zout
- 50 gram blanke rozijnen
- 50 gram boter
- 4 kipfilets (à 125 g)
- 100 gram ontbijtspek of
- 100 gram bacon
- 2 courgettes (gewassen)
- 1 teentje knoflook (geperst)
- 2 eetlepels olijfolie

Bereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Meng de honing, versgemalen peper en de rozijnen door de geitenkaas. Verhit de boter en braad hierin de kipfilets rondom goudbruin. Bestrooi ze met peper en zout.

Leg elke kipfilet op een stuk aluminiumfolie. Bak de plakjes ontbijtspek kort in het braadvet van de kip.

Verdeel het kaasmengsel over de filets, leg de plakjes spek erop en vouw de pakketjes goed dicht. Leg ze 20 minuten in het midden van de oven.

Schaaf intussen de gewassen courgettes in lange linten en roerbak deze met de knoflook en zout in hete olijfolie.

Serveer de kipfilets op een bedje van courgette en presenteer er stokbrood bij.

Variatie

De geitenkaas kan eventueel door kruidenroomkaas worden vervangen.

Wijnadvies

Neem een verfrissende witte wijn: Soave, Bordeaux Blanc, Bergerac Blanc of een droge Sauvignon Blanc uit Zuid-Afrika (9-11°C).

Beef Wellington for two

SPINACH PANCAKES, MUSHROOM PÂTÉ & SWEET ONION GRAVY



Ingredients

20 g dried porcini or shiitake mushrooms
2 sprigs of fresh rosemary
230 g centre fillet of beef, trimmed
olive oil
2 cloves of garlic
1 red onion
250 g mixed mushrooms
truffle oil, optional
1 heaped teaspoon English mustard
1 x 320 g sheet of all-butter puff pastry
1 large free-range egg

Pancakes

1 large free-range egg
1 mug semi-skimmed milk
1 mug self-raising flour, plus extra for dusting
100 g baby spinach

Gravy

1 red onion
2 sprigs of fresh thyme
1 heaped teaspoon blackcurrant jam
50 ml port
1 heaped tablespoon plain flour
500 ml organic beef stock

Method

1. Soak the dried mushrooms in 250ml boiling water for 10 minutes, then drain and finely chop (reserving the soaking liquid for the gravy).
2. Pick and finely chop 1 sprig of rosemary, season with sea salt and black pepper, then roll the fillet through it until nicely coated. Add 1 tablespoon of oil to a non-stick pan over a high heat. Lightly crush and add the unpeeled garlic cloves, then add the beef and sear for 5 minutes, turning with tongs. Remove to a plate to cool.
3. Wipe out the frying pan and return to a medium heat. Peel and roughly chop the onion, then squeeze out the softened garlic flesh and add to the pan. Strip in the rest of the rosemary, then tear in the mushrooms. Pour in the beef resting juices, then add the soaked mushrooms. Cook for 15 minutes, or until soft and starting to caramelize, stirring regularly. Tip into a food processor with a few drops of truffle oil (if using) and blitz to a spreadable consistency. Taste and season to perfection.
4. For the pancakes, crack the egg into a blender, add the milk, flour, spinach and a pinch of salt and pepper, then blitz until smooth. Place a large 28cm non-stick frying pan on a medium heat, rub the pan with a little olive oil, then pour in a thin layer of batter, swirling it up and around the edges. Cook on one side only for 2 minutes, or until lightly golden, then flip over and cook for another 10 seconds. Tip onto a plate to cool. Cover and chill the remaining batter for breakfast.
5. Preheat the oven to 220°C/425°F/gas 7. To assemble, place a large sheet of clingfilm on a clean surface and place your pancake on top. Spread with 1 heaped teaspoon of English mustard, then spread with the mushroom pâté in an even layer, leaving a 1cm border. Place the cooled beef fillet in the centre of the pancake, then gather up the clingfilm and twist into a parcel.
6. On a flour-dusted surface, cut the pastry in half. Remove the clingfilm and place the pancake-wrapped beef on one piece of pastry. Beat the egg and brush over the pastry base and the pancake, then drape over the remaining piece of pastry to cover and press to seal, as though you're making large 'ravioli'. Trim the excess pastry (see tip), transfer to a large greased baking tray and eggwash all over. (If making in advance, pop in the fridge until needed, removing 1 hour before baking.)
7. Cook the Wellington on the bottom of the oven for 25 minutes, or until the pastry is golden on top and crisp underneath, for blushing, juicy beef.
8. Meanwhile, make the gravy. Peel and roughly chop the onion, place in a large pan on a medium heat with a tablespoon of oil, and strip in the thyme leaves. Cook for 20 minutes, stirring occasionally, then stir in the jam and simmer until dark and shiny. Add the port, flame with a match, cook away, then stir in the flour, followed gradually by the stock and reserved porcini liquid. Simmer to your desired consistency, then blitz with a stick blender and strain through a sieve.
9. Leave the Wellington to rest for 5 minutes before slicing and serving with the gravy. Delicious served with steamed greens.

Tips

- If you have any leftover duxelle, spread it on bruschetta or toss it through pasta.
- Use the leftover pastry cuttings to create a decoration for the top. You can use a lattice cutter if you really want to show off!

Thai red beef curry with aubergine and basil *(4 persons)*



Equipment

- food processor
- small rice cooker

INGREDIENTS

For the rice

250 gram basmati rice

For the red curry paste

4 pc fresh red chilli
4 pc dried red chilli
4 cloves garlic
4 leaves kaffir lime
1 pc lime or kaffir lime
1 thumb ginger or galangal
1 tsp ground coriander
1 tsp ground cumin
1 tsp shrimp paste or fish sauce

For the filling

400 gram beef fillet
1 pc aubergine

For the red curry sauce

1 tbs coconut oil
2 cloves garlic grated
1 thumb ginger or galangal grated
1 stalk lemongrass
4 tsp red curry paste
1 tsp coconut sugar
2 tsp fish sauce
2 leaves kaffir lime
400 ml coconut milk
150 ml coconut cream
1/2 pc lime juice
1 pc red Chili chopped
10 gram fresh basil Thai

INSTRUCTIONS

For the rice

1. Cook the rice in a rice cooker or pan

For the red curry paste

1. Peel the ginger, clean the garlic and peel the skin of the lime. Cut the ingredients small and add them together with the rest of the ingredients to the food processor. Process for 8-10 minutes till the paste is really nice and smooth

For the filling

1. Cut the beef and the aubergine in bite-sized pieces

For the red curry sauce

1. Grate the garlic and ginger and sweat them in a pan with a bit of coconut oil. Add the red curry paste and saute for 2-3 minutes till fragrant
2. Add the coconut milk, coconut cream and fish sauce and cook together for about 10 minutes till the coconut milk is reduced to a nice thick sauce
3. add the aubergine cubes and cook for 3 minutes
4. Season the beef cubes with salt and some coconut oil and sear in a really hot pan so the outside caramelises. The beef should stay pink inside so keep it short in the pan. Add the beef to the curry. Squeeze the lime and season with salt if necessary
5. Serve the curry in a bowl with chopped chilli and basil leaves and serve the rice on the side

Ahi Tuna Hawaiian Style *(Recept voor 2 personen)*



Alvorens u begint, de tonijn op kamertemperatuur (+/- 1 uur) laten komen!

Ingrediënten

- 2 Tonijn steaks van 125 gram
- Zonnebloemolie

Voor de "glazing"

- Sap van een ¼ bloedsinaasappel
- 65 ml Cremaceto classico (Balsamico crème)
- Evt. een beetje suiker naar smaak

Voor de ananas saus – de Salsa

- ¼ ananas in kleine stukjes gesneden
- 2 kleine rijpe tomaten (*alleen het vlees gebruiken!*)
- ½ rode Spaanse peper (*zonder pitjes*)
- ½ rode puntpaprika (*in stukjes*)
- 1 sjalotje (*of een klein stukje fijngesneden rode ui*)
- ½ eetl. verse korianderblad (*fijngesneden*) (*of ¼ eetl. korianderblad vanwege de sterke smaak en ¼ eetl. basilicumblad*)
- Sap van een limoen naar smaak (*bijv. ¼ limoen*)
- 50 gram zeekraal (*bewaar evt. wat als decoratie voor op de witte rijst of tonijn*)
- Zout en versgemalen peper naar smaak (*i.v.m. de zeekraal, pas op voor te veel zout!!*)

Kruidentmix voor de tonijn – dry rub (Island Spices)

- ¼ theel. Chilipoeder
- ½ theel. Uienpoeder
- ¼ theel. Versgemalen peper
- ½ eetl. Gemberpoeder
- ½ eetl. Gedroogde tijm
- ¼ eetl. Knoflookpoeder

Bereiding

1. Meng de Balsamico crème met wat bloedsinaasappel tot een stroperig sausje, en voeg evt. wat suiker toe voor de smaak.
2. Bereid de salsa (fijn/'en brunoise' snijden) met alle vruchten en kruiden en meng het goed door elkaar. Maak het van tevoren, zodat de smaken goed kunnen intrekken. *De salsa op kamertemperatuur opdienen!!*
3. Meng de kruidenmix goed door elkaar en strooi dit over de 2 tonijn steaks aan beide kanten. Op een gloeiendhete grillpan, vleespan of plancha zonnebloemolie aanbrengen en de tonijn 30 seconden aan beide zijden dichtschroeien. Haal de tonijn van de grillpan, vleespan of plancha, smeer het aan beide zijden in met de balsamico glaze, en snij de steak in mooie brede repen.
4. Plaats de repen acentrisch als een ster op een voorverwarmd bord *) en schep ruwweg 1-1,5 eetlepel salsa als ook een bolletje rijst op het bord! Evt. een scheutje Balsamico glaze over de rijst!
5. Geniet van de smaakcombinaties!

*) Als je geen bordenwarmer hebt, gebruik evt. een oven (*op 80 graden*), of gewoon even in heet water leggen.

Toscaanse garnalen *(Recept voor 4 personen)*



Ingrediënten

- 2 eetlepels boter
- 6 teentjes knoflook fijngehakt
- 500 gr grote garnalen/scampi gepeld
- 1 ui gesnipperd
- 1 glas witte wijn
- 150 gr zongedroogde tomaten
- 3-4 grote handen verse spinazie
- 200 ml room
- 150 gr vers geraspte parmezaanse kaas
- Wat Italiaanse kruiden naar smaak, peper en zout
- Verse peterselie

Bereiding

1. Smelt de boter en voeg de knoflook toe, minuutje bakken.
Voeg de garnalen toe en bak paar minuutjes mee tot ze roze zijn.
2. Schep uit de pan en zet apart. Doe weer wat boter in de pan, voeg de ui toe en bak deze paar minuutjes, voeg witte wijn toe en laat even wat inkoken.
3. Voeg de room toe, daarna de tomaatjes.
Zout en zwarte peper naar smaak toevoegen.
Voeg nu de spinazie toe en laat slinken.
4. Voeg de Parmezaanse kaas, garnalen en Italiaanse kruiden erbij. Goed doorwarmen.
5. Garneren met verse peterselie.
6. Opdiene met verse spaghetti of lekker brood.

Zeewolf met kruidenroomsaus



Ingrediënten

- 10 gr boter
- 400 gr zeewolf filet of andere stevige vis bv kabeljouw
- Peper en zout
- 1 ½ zure appel bv Granny Smith
- 1 ui
- 20 gr boter
- ½ koffielepel komijn
- 2 afgestreken eetlepel bloem
- 1 dl culinaire room
- 2 dl visbouillon (van blokje)
- ¼ bosje dille
- 8 gedroogde ontpitte pruimen

Bereiding

1. De filets spoelen, droogdeppen, nazien op graten en in een beboterde vuurvaste schaal leggen, kruiden met peper en zout.

Saus:

2. De ui pellen en fijnsnijden, de appels schillen en versnijden in dobbelsteentjes van 1 cm. De ui kort bakken in beetje boter, daarna de appelstukjes toevoegen, kruiden met komijn, peper en zout.
3. Signeren met de bloem, even laten meebakken.
4. De visbouillon en de room voorzichtig al roerend bijgieten op zacht vuurtje. Laten inkoken tot een goed gebonden saus.
5. De gesnipperde dille toevoegen.

Samenstellen:

1. De gedroogde, versneden pruimen op de vis schikken en alles overgieten met de warme roomsaus.
2. Bakken in de oven op 180 gr gedurende 20 minuten (afgedekt).
3. Serveren met aardappelen of pasta of bv aardappelgratins.

Kabeljauw met banaan en mosterdsaus

voor 2 personen

Ingrediënten

- 2 moten zalm á 150-175 gram
- 30 gram hazelnoten
- 20 gram boter
- 20 gram bloem
- 1,5 dl. melk
- 2 el rozijnen
- 1,5 el zaanse mosterd
- 1/2 el suiker
- 1 el citroensap
- 1 ½ theelepel paprikapoeder
- peper en zout
- 1 banaan

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 graden

1. Hazelnoten grof hakken. Rozijnen wassen en 10 minuten wellen in warm water.
2. Boter smelten, bloem erdoor roeren en lichtbruin bakken. Melk langzaam doorroeren tot een lichtgebonden saus.
3. Toevoegen, mosterd, suiker, citroensap.
4. Kabeljauw bestrooien met pezo en paprika.
5. Kabeljauw in ingevette ovenschotel leggen.
6. Banaan in schijven op de kabeljauw leggen.
7. Saus erover schenken en hazelnoten en rozijnen over de stukken kabeljauw verdelen.

8. 40 minuten in het midden van de oven zetten. De rozijnen in de gaten houden, dat ze niet verbranden en indien nodig een beetje in de saus duwen gedurende het bakken.

9. Lekker met aardappelpuree en gekonfijte tomaatjes.

Gekonfijte tomaat

Als bijlage bij de kabeljauwschotel adviseer ik 3 tasty trostomaatjes p.p.

1. Bestrijk een bakplaat met olijfolie. Bestrooi de tomaatjes met zeezout en knoflook.
2. Konfijt de tomaten ongeveer 2 uur in een oven van 80 graden de dag van tevoren.

Kabeljauw met spinazie en Brugs tarwebier



Ingrediënten

Voor het broodkruim

35g panko (Japans broodkruim)
1 el graanmosterd
50 g boter
Gehakte peterselie

Voor de saus

2 sjalotten
1 dl Brugs tarwebier
1 dl visfumet (kan van een vis bouillonblokje)
1 dl room
molenaarsboter.
1 bouquet garni

Voor de vis

4 stukken kabeljauwfilet (of kabeljauwhaas) 80 gr. p.p.
300g jonge spinazie
Kriel aardappeltjes (peterselie of gebakken aardappeltjes)
50 g grijze garnalen
Zongedroogde tomaat

Werkwijze saus.

1. Sjalot aanstoven in een beetje boter.
2. Bier, visfumet en room erbij doen en samen met de bouquet garni aan de kook brengen.
3. Laten inkoken tot de gewenste dikte en vlak voor het opdienen binden met molenaarsboter.

Broodkruim korst

1. Panko, boter en fijngehakte peterselie mengen en kruiden met peper en zout.
2. In vetvrij papier rollen en koel wegzetten.

De vis

1. Een klein beetje visfumet in een vuurvaste schotel gieten,
2. De vis in de schotel leggen en de bovenkant bedekken met plakjes broodkruim.
3. De vis garen op 200 à 220 graden (ongeveer 10 min.)
4. De spinazie wokken in een beetje roomboter.
5. De aardappelbereiding maken

De afwerking.

1. De spinazie in het midden van het bord schikken.
2. De vis hierop centraal leggen en versieren met zongedroogde tomaat.
3. Saus er rond napperen en afwerken met grijze garnalen.
4. De aardappeltjes erbij leggen.