



## Menu September - Fotoblad



Amuse: **Creuze oesters op 3 manieren**



Soep: **Zeeuwse bouillabaise**



Tussengerecht: **Kabeljauw op gemarineerde courgette met rode currysaus**



Sorbet: **Golden kiwi sorbet**



Hoofdgerecht: **Varkenswang, zoete aardappelpuree, eigen groentesaus en wilde roerbakspinazie**



Nagerecht: **Griekse yoghurt met rozen-vinaigrette, roomijs, roomboter cake, nootjes en vers rood fruit**



# Maandmenu: September 2019

Met dank aan de: 4<sup>de</sup> vrijdag, Heren Brigade *“Met een knipooog naar Zeeland”*

## *Creuze oesters op 3 manieren*



## *Zeeuwse bouillabaisse*



## *Kabeljauw op gemarineerde courgette met rode currysaus*



## *Golden kiwi sorbet “Met een knipooog naar Nieuw Zeeland”*



## *Varkenswang, zoete aardappelpuree, eigen groentesaus en wilde roerbakspinazie*



## *Griekse yoghurt met rozenvinaigrette, roomijs, roomboter cake, nootjes en vers rood fruit*

**▶ Let op!** De receptuur is gemaakt voor **14 personen!** Bij een mindere Brigade-sterkte zullen hoofdingrediënten en duurdere bijproducten aangepast (lees: in mindering gebracht) worden klaargezet.

■ Sommige producten zullen er gewoon voor 14 (of 15) personen liggen! Uw **Brigade-Chef** zal u hierbij helpen.

**Hoeveelheid berekening:** Vloeistof en/of ingrediënt in de receptuur = :14. Dan: x aantal aanwezige Brigade-leden  
» Gewicht vlees, gevogelte en/of wild-portie: = 80 tot 120 gram p.p. = te gebruiken hoeveelheid.

» Gewicht vis-portie: = 60 tot 80 gram p.p.

**Ingrediënten omrekening:** van 4 naar 14 personen: = 2 ½ keer. (de stukspporties: gevogelte, vis, vlees of wild: = 1 portie p.p.)

☞ Geef tekorten op de stock-voorraad als: bloem, boter, eieren, room, enz. direct, via een briefje, aan het Beheer door!

### **Symbolen:**

☞ ○ (open punt) Verwijst naar het gebruik van borden, soepkommen en/of glaswerk bij dit gerecht: dus éérst klaarzetten!

☞ ● (rode punt) Verwijst naar een bewerking en/of een ingrediënt eerder gemaakt en/of gebruikt in dit gerecht.

☞ ● (zwarte punt) Verwijst naar oven-, sous-vide-, frituur- en/of BBQ gebruik: dus op tijd aanzetten! Vaatwasser gelijk aanzetten!

☞ ① (omringt cijfer) Verwijst naar wetenswaardigheden over het ingrediënt in de CCN-Kook mu(s)t(s)jes (zie achterin de receptuur).



## Creuze oesters op 3 manieren

## Amuse

### Benodigdheden



### Bereidingswijze

○ Koud soepbord gebruiken.

○ Zet eerst 14 soepborden in de grote koeling of vriezer.



42 creuze oesters

### Creuze oesters op 3 manieren

Maak de **42 creuze oesters** boven een schaal open en verwijder ze voorzichtig uit de schelp. Vang al het oestervocht op. Controleer de oesters op kalkrestjes, maak ze schoon en bewaar de oesters in het oestervocht.

Bewaar de *bolle kanten* van de oesterschelpen (42 stuks), spoel ze goed af en zet deze apart.

3 cm. citroengras, ragfijn

3 sjalotjes, gesnipperd

1 ui, gesnipperd

2 komkommer

9 eetl. sojaolie

3 dl. witte wijn

Snijd, voor de komkommersaus, het **citroengras** ragfijn en snipper de **sjalotjes** en de **ui**.

Haal van 1½ gewassen **komkommer** de schil met een dunschiller af en snijd de schil in kleine stukjes.

Bak het citroengras, sjalotjes, ui en komkommerstukjes in de 9 eetlepels **sojaolie** aan en blus het met de **witte wijn** af. Laat het tot 1/3 inkoken.

Verdeel de saus over twee mengkommen (A) en (B).

- **deel (A)** van de *komkommersaus* (zie boven)

6 eetl. sojaolie

14 oesters (zie boven)

1 dl. room

- **deel (B)** van de *komkommersaus* (zie boven)

Zeef **deel (A)** (van de *komkommersaus*) en voeg 6 eetlepels **sojaolie** toe. Meng dit goed en voeg **14 oesters** toe.

Laat deze hierin ca. 30 minuten marineren.

Doe de **room** in een pan en voeg **deel (B)** (van het oestervocht) naar smaak toe. Breng het aan de kook.

Z.O.Z.



- *restant van 2 komkommer*  
(zie boven)
- 2 *limoenen, het sap ervan*  
(limoenschillen bewaren voor **sorbet**)
- 3 *eetl. olijfolie*
- 1 *teentje knoflook*
- 100 *gr. Mon Chou* (in wikkel)
- zout, peper uit de molen*

*Gebroken ijsblokjes*

#### **1/ Oesters naturel:**

- 14 *bolle oesterschelpen* (zie boven)
- 14 *gemarineerde oesters* (zie boven)

- *wat oestervocht* (zie boven)

#### **2/ Oesters met zeekraal en komkommersaus:**

*wat zonnebloemolie*

- 1 *uitje, gesnipperd*
- 1 *teentje knoflook, gesnipperd*
- witte peper uit de molen*

- 14 *bolle oesterschelpen* (zie boven)
- 75 *gr. zeekraal*

- *komkommersaus, deel (B)* (zie boven)

- 14 *oesters* (zie boven)
- 2 *limoenen, de rasp ervan* (het sap gebruiken voor de **sorbet** !)

#### **3/ Oesters in witte wijnsaus:**

- 1,75 *dl. droge, witte wijn*
- 2 *sjalotjes, in fijne brunoise*
- 1,75 *dl. room*

- *wat oestervocht* (zie boven)
- zout, witte peper uit de molen*
- grof zeezout*

- 14 *bolle oesterschelpen* (zie boven)
- 14 *oesters* (zie boven)
- ½ *bosje verse kervel, fijngehakt*

- 14 *glasjes Gazpacho* (zie boven)

Pureer het met een staafmixer, zeef de massa en laat het, tot het uitserveren, afkoelen op de werkbank.

Verwijder, voor de Gazpacho van komkommer, de rest van de schillen van de **2 komkommers**, haal de zaadjes weg en snijd het vruchtvlees in stukjes.

Doe deze samen met het **limoensap, olijfolie, knoflook** en de **Mon Chou** in een mengkom van de keukenmachine. Pureer het tot een glad soepje.

Passeer het soepje door een fijne zeef en breng op smaak met **zout en peper** uit de molen.

Schenk de Gazpacho in 14 kleine glaasjes (*Gazpacho is een Spaans (voor)gerecht. Het is een koude soep van rauwe groenten en kruiden, meestal met tomaat, maar dat hoeft niet. In de originele versie beslist zónder vlees of bouillon. Dit type soep wordt niet verwarmd maar behoort ijs-koud gegeten of gedronken te worden*).

Bewaar deze tot gebruik in de koeling.



#### **Serveren**

- Zet eerst de grill aan.

**Afwerking:** Vul de 14 ijskoude soepborden met **gebroken ijsblokjes** (*de blokjes uit de ijsblokjesmachine in een grote soeppan met een lege fles breken*).

**Bereiding 1:** Plaats een bolle **oesterschelp** in een koud soepbord met ijs en leg er een **rauwe, gemarineerde oester** in. Lepel er wat **oestervocht** overheen.

**Bereiding 2:** Verwarm de **zonnebloemolie** in een wok. Fruit het **uitje** en bak de **knoflook** even kort mee. Neem de pan van het vuur en breng eventueel op smaak met versgemalen **witte peper**. Plaats een tweede bolle **oesterschelp** in het bord met ijs. Leg hier eerst wat **zeekraal** in (*harde stukjes verwijderen*).

Schuim de **komkommersaus, deel (B)** met een staafmixer op. Leg in de schelp een **oester** en schep er wat opgeschuimde komkommersaus op. Strooi er geraspte **limoenschil** over.

**Bereiding 3:** Kook de droge, **witte wijn** met de **sjalot brunoise** in tot het vocht voor de helft gereduceerd is.

Voeg de **room** toe en laat het geheel dan weer tot de helft inkoken. Zeef de saus. Roer, naar smaak, wat **oestervocht** door de witte wijnsaus en breng op smaak met **zout en witte peper** uit de molen. Leg op een bakplaat een bedje van **grof zeezout**. Druk er 14 halve, bolle **oesterschelpen** in. Leg in elke schelp een rauwe **oester**. Verdeel de witte wijnsaus over de oesters in de oesterschelpen. Zet de oesterschelpen onder de warme grill tot de saus flink borrelt.

Plaats een oesterschelp dan op het ijs in het soepbord.

Bestrooi ze met wat fijngehakte **kervel**. Serveer het gerecht uit. Zet er, aan tafel, een **glasje Gazpacho**, op of naast de bordrand, bij.



## Zeeuwse bouillabaisse

Soep

### Benodigdheden

○ Warme soepborden gebruiken.



### Bereidingswijze

○ Zet eerst 14 soepborden in de warmkast.



**Zeeuwse bouillabaisse**

500 gr. visgraten (bij voorkeur kabeljauw, tarbot of tong)

1 ui

1 prei

1 winterwortel

2 takken bleekselderij

2 eetl. olie

2 dl. witte wijn

2 liter water

2 laurierblaadjes

zout, peper uit de molen

4 vleestomaten

1 venkelknol, fijngesneden

Spoel, voor de visbouillon, de **visgraten** schoon en verwijder alle bloedresten, kieuwen en ongerechtigheden.

Maak de **ui**, **prei**, **winterwortel** en **bleekselderij** schoon.

Snijd alles klein. Verhit de **2 eetl. olie** in een grote pan en zet daarin de, in stukken gebroken, visgraten 3 minuten op een hoog vuur aan (*Ze geven dan beter hun smaak af aan de visbouillon. Wel regelmatig omscheppen.*).

Doe er dan de kleingesneden groenten bij en laat het even gaan. Voeg de **witte wijn** toe en daarna het **water**.

Breng het op een hoog vuur aan de kook en schuim het af.

Draai het vuur laag en voeg de **laurierblaadjes** toe.

Laat het daarna niet langer dan 30 minuten trekken.

Zeef de bouillon en breng ze op smaak.

U moet **1 ½ liter visbouillon** overhouden.

Kruis, voor de bouillabaisse, de **vleestomaten** in.

Dompel ze even in kokend water. Ontvel de tomaten en snijd ze in **4en**. Schep de zaden eruit en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snijd de stengels en het groen van de **venkelknol** en snijd de knol in kleine blokjes.

Bewaar het groen !

**Z.O.Z.**



- 3 tenen knoflook, fijngehakt
- 3 uien, gesnipperd
- 2 preien, het wit ervan
- venkelblokjes (zie boven)
- 2 eetl. olijfolie
- 1 kg. Jumbo<sup>®</sup>\* mosselen (43-47)
- **verse kruiden** (kleingesneden):
  - 1 dessertl. basilicum ■
  - 1 dessertl. oregano ■
  - 1 dessertl. rozemarijn ■
  - 1 theel. tijm ■
  - 1 theel. salie ■
  - 1 geplet teentje knoflook ■
  - 1 eetl. sinaasappelrasp
  - 1 dl. Noilly Prat
- 1 ½ liter visbouillon (zie boven)
- zeezout
- zwarte peper, uit de molen

500 gr. scampi's, 16/20 gepeld,  
in tweeën gesn.  
750 gr. wijting, rode poon, kabel-  
jauw of zeebaars, in stukken  
zout, peper uit de molen  
3 eetl. olijfolie

- stukjes vis (zie boven)
- mosselen (zie boven)
- scampi's, rauw, gekookt of gebakken  
(zie boven)
- gloeiend hete vissoep (zie boven)
- venkelgroen (zie boven)  
wat zeekraal (zie boven: amuse)
- 28 mosselschelpen (zie boven)

Fruit de **knoflook**, **ui**, **preiwit** en de **venkelblokjes** in 2 eetlepels **olijfolie** 2 à 3 minuten tot glazig.  
Kook de **Jumbo<sup>®</sup>\* mosselen** gaar. Haal ze uit de schelpen en bewaar de 28 mooiste schelpen.  
Schep er de tomatenblokjes, de kleingesneden ■ **verse kruiden** en de **sinaasappelrasp** door en bak het even mee. Schenk de **Noilly Prat** erbij en laat alles even pruttelen. Voeg dan de **visbouillon** toe.  
Laat de soep 10 minuten zachtjes koken tot de groenten gaar zijn. Breng pittig op smaak met **zeezout** en **zwarte peper** uit de molen.

**Jumbo<sup>®</sup>\*** = de benaming van de mossel. Het geeft de grootte aan. Het heeft dus niets met een winkelketen te maken.

Snijd de schoongemaakte **scampi's** in tweeën (*naar eigen idee; rauw, even koken of even bakken*).  
Controleer de **verse visfilets** op graten en ongerechtigheden. Snijd de filets in stukjes.  
Kruid de stukjes vis met wat **zout** en versgemalen **peper**.  
Verwarm 3 eetlepels **olijfolie** in een hapjespan.  
Bak de stukjes vis hierin in 4-6 minuten net gaar.  
Schep ze in een diep bord en houd ze onder aluminiumfolie warm.



### Serveren

Leg een paar **stukjes vis**, 3 **mosselen** en de in tweeën gesneden **scampi's** in een warm soepbord.  
Schep er de **gloeiend hete vissoep** over.  
Garneer het met wat **venkelgroen**, wat **zeekraal** en twee **mosselschelpen** (*zie foto*).



## Kabeljauw op gemarineerde courgette met rode currysaus

*Tussengerecht*

### Benodigdheden



### Bereidingswijze

○ Langwerpig bord gebruiken.

○ Zet eerst 14 langwerpige borden in de warmkast.

- 3 rode pepers
- 1/4 theel. kardemom, gemalen
- 1/4 theel. kruidnagel, gemalen
- 1/2 theel. verse gember, geraspt
- 2 afgestr. theel. komijn, gemalen
- 2 afgestr. theel. koriander, gemalen
- 1/2 theel. zout
- 1 theel. citroengras, vers geraspt
- 1 teentje knoflook, geraspt
- 1 eetl. limoensap, gezeefd
- 1 sjalotje, gesnipperd
- 2 eetl. olijfolie, of meer

- 3 eetl. olijfolie
- rode currypasta (zie boven)
- 3 dl. kokosmelk
- 3 afgestr. theel. suiker
- 6 eetl. vissaus
- 6 eetl. limoensap

- 3 courgettes
- 12 eetl. gembersiroop
- 12 eetl. sushi-su azijn
- 1 afgestr. theel. zout



**Kabeljauw met gemarineerde courgette en rode currysaus**

Maak eerst de currypasta.

Doe daarvoor de van pitjes ontdane en in stukjes gesneden **rode pepers, kardemom, kruidnagel, gember, komijn, koriander, zout, citroengras, knoflook, limoensap** en het gesnipperde **sjalotje** in de blender.

Maal alles goed fijn en voeg dan de **2 eetlepels olijfolie** toe. Maal de curry tot een gladde pasta.

Indien gewenst mag er iets meer olijfolie worden gebruikt.

Verhit, voor de rode currysaus, de **olijfolie** in een pan.

Voeg dan 12 afgestroken theelepels **rode currypasta** toe en bak alles kort aan. Blus het met de **kokosmelk** af.

Voeg de **suiker, vissaus** en het **limoensap** toe.

Breng het geheel weer aan de kook.

Draai het vuur uit en pureer de saus met een staafmixer tot een glad geheel.

Snijd van de **courgettes** 56 gelijke balkjes van 1x1x10 cm. Meng de 12 eetlepels **gembersiroop** met de 12 eetlepels **sushi-su azijn** en het **zout**. Meng de courgette balkjes voorzichtig door de marinade.

Laat het, tot het moment van uitserveren, hierin marineren.

**Z.O.Z.**



1 **dik** stuk kabeljauw-rug,  
(1 kilo) met vel, in plakjes  
van 70 gr. elk gesneden  
zeezout  
wat arachideolie

1 ½ dl. sojaolie  
50 gr. cashewnoten  
3 teentjes knoflook  
1 afgestr. theel. zout

- gemarineerde courgette balkjes (zie boven)
- 14 stukjes kabeljauw (zie boven)
- rode currysaus (zie boven)
- notenolie (zie boven)

● Verwarm een oven voor tot 180° C.  
Bestrooi elk klein, dik stukje **kabeljauw** van 70 gram met wat **zeezout**.

Verhit de **arachideolie** in een koekenpan en bak de vis op een hoog vuur, op de velkant, 1 minuut aan.

Leg de stukken vis direct op een, met bakpapier belegde, bakplaat met de velkant naar boven.

Gaar de vis, tegen het uitserveren, nog 5 minuten in de voorverwarmde oven.

Meng, voor de notenolie, de **sojaolie** met de **cashewnoten**, de **knoflook** en het **zout** met elkaar.

Pureer het met een staafmixer tot een grof-gladde notenolie.



### Serveren

Leg op het midden van elk warm bord 4 gemarineerde **courgette balkjes** in een “zebrapad” motief. Leg hierop een stukje gegaarde **kabeljauw**.

Maak aan één zijde van de vis een mooie streep met de **rode currysaus** op het bord.

Druppel er wat **notenolie** naast.





## Golden kiwi sorbet

## Sorbet

### Benodigheden

○ Koude, hoge champagne-flute gebruiken.

1,3 dl. water

160 gr. suiker

8 rijpe golden kiwi's

1 limoen, het sap ervan

1 citroen, het sap ervan

- kiwi sorbetijs (zie boven)
- 2 rijpe golden kiwi



### Bereidingswijze

○ Zet eerst 14 hoge champagne-flutes met 1 cm. water in de vriezer.

Maak van het **water** en de **suiker** een siroopje, door het water te koken tot de suiker opgelost is.

Schil de **kiwi's** en pureer ze in de blender.

Doe er het gezeefde sap van de **limoen** en de **citroen** bij.

Zeef deze kiwipuree. Meng de suikersiroop en de kiwipuree.

Draai er t.z.t. een mooi sorbetijs van.



### Serveren

Doe 1 à 2 bolletjes **kiwi sorbetijs** in een hoge champagne-flute.

Zet het op een bordje (*eventueel met een papieren onderzettertje*).

Snijd de geschilde **golden kiwi** in 14 of 7 plakjes (*halveer de 7 plakjes*). Gebruik de hele of halve plakjes als garnering.

Serveer het direct uit.



*Golden kiwi sorbet*



## Varkenswang, zoete aardappelpuree, eigen groentesaus en wilde roerbakspinazie

Hoofdgerecht

### Benodigdheden

Groot bord gebruiken.



### Bereidingswijze

Zet eerst 14 grote borden in de warmkast.



Varkenswang, zoete aardappelpuree, eigen groentesaus  
en wilde roerbakspinazie

- 14 varkenswangetjes
- zout, peper uit de molen
- bloem, om te bestuiven
- 1 prei, het wit ervan
- 2 rode uien
- 1 winterwortel
- 6 teentjes knoflook
- 1 flinke scheut zonnebloemolie
- 2 takjes tijm
- 1 takje rozemarijn
- 3 laurierblaadjes
- 1 kaneelstokje
- 1 steranijs
- 2 eetl. appelstroop
- 7 dl. runderfond
- 7 dl. rode wijn



thee/kruiden ei

Droog de **varkenswangetjes** met keukenpapier.  
Snijd de vliezen en het overtollige vet met een scherp mes weg. **Zout** en **peper** de wangetjes en bestuif ze met gezeefde **bloem**. Klop het overtollige bloem eraf. Laat ze even rusten.  
Maak ondertussen het **wit van de prei, rode uien, winterwortel** en **knoflook** schoon. Snijd deze groenten in niet al te grove stukken. Doe de **zonnebloemolie** in een braadpan. Braad de varkenswangen rondom goudbruin aan. Haal ze uit de pan en laat ze op kamertemperatuur rusten. Stoof, voor de sous, in dezelfde pan en in dezelfde olie de prei, uien, winterwortel, knoflook, **tijm** en **rozemarijn** ca. 10 minuten. Verwijder de tijm en de rozemarijn.  
Doe **laurier, kaneel, steranijs** in een "thee/kruiden ei". Hang dit in de pan. Voeg de **appelstroop** toe en leg er de varkenswangen bij. Voeg de **runderfond** en de **rode wijn** toe en stoof het, zonder deksel, ca. 2 uur op een laag vuur (*vlam-verdeelplaatje gebruiken*).

Z.O.Z.



Verwijder na 2 uur het “thee/kruiden ei”.  
Controleer met een vork of de varkenswangetjes gaar zijn.  
Pureer het braadvocht met een staafmixer tot een gladde, dikke puree.  
Plaats het vlees tot het uitserveren terug in de pan.

750 gr. zoete aardappel  
melk en boter  
zout, peper uit de molen

Schil, voor de zoete aardappelpuree, de **zoete aardappelen**, snijd ze in stukken en kook ze gaar. Giet ze af en laat ze even “droog koken”. Maak er met een pureeknijper een puree van. **Melk, boter, zout** en **peper** naar smaak toevoegen.

3 teentjes knoflook  
3 sjalotjes, kleingesneden  
wat arachideolie  
600 gr. wilde spinazie, gewassen  
en zo droog mogelijk  
zout, peper uit de molen

Wok, voor de wilde roerbakspinazie, de geperste **knoflook** en **sjalotjes** in een wokpan met wat **arachideolie**.  
Voeg vervolgens de **wilde spinazie** er beetje bij beetje bij.  
Roerbak het kort. Laat het goed uitlekken.  
Breng het op smaak met **zout** en **peper** uit de molen.



### Serveren

- wilde roerbakspinazie (zie boven)
- 14 varkenswangen (zie boven)
- zoete aardappelpuree (zie boven)
- saus (zie boven)

Leg wat van de **wilde roerbakspinazie** op een warm bord.  
Leg daar een **varkenswang** tegen.  
Garneer het met een quenelle van **zoete aardappel** en een lepel **sous**.  
Serveer het direct uit.

## Griekse yoghurt met rozenvinaigrette, roomijs, roomboter cake, nootjes en vers rood fruit

*Nagerecht*

### Benodigdheden

Koude jampotjes gebruiken.



### Bereidingswijze

- Zet eerst 14 jampotjes met deksel in de koelcel.
- Zet 14 dessertbordjes op de werkbank.
- Verwarm een oven voor tot 150° C.



*Griekse yoghurt met rozenvinaigrette, roomijs, roomboter cake, nootjes en vers rood fruit*

*boter, om in te vetten*  
*bloem, om te bestuiven*  
250 gr. witte basterdsuiker  
250 gr. zachte boter, op kamertemperatuur  
250 gr. eieren (5 stuks), op kamertemperatuur  
250 gr. gezeefde bloem  
*snuffje zout*  
10 gr. bakpoeder

Vet, voor de roomboter cake, een vorm ruim in met **boter**. Bestuif de metalen, ingevette cakevorm met wat **bloem**. Mix de **basterdsuiker** met de **boter** langdurig in de kom van de KitchenAid tot het één romige, "witte" massa wordt. Klop nu de **eieren**, één voor één, door de massa (*het ene ei moet volledig opgenomen zijn voordat het volgende wordt toegevoegd*) Spatel dan handmatig, met een spatel, voorzichtig de gezeefde **bloem**, het **zout** en het **bakpoeder** door het mengsel. Giet het deeg in de vorm en zet die in de voorverwarmde oven.

(! tijdens het bakken mag de ovendeur **niet** geopend worden !).  
Kijk na ca. 60 minuten of de cake gaar is.  
Prik met een lange satéprikker in de cake. Blijft er geen deeg aan de prikker plakken en is ze droog dan is deze gaar. Bak, zo nodig, de cake nog 5-8 minuten langer.  
Laat de cake op een rooster verder afkoelen.

**Z.O.Z.**



**Voor ca. 1 liter ijs:**

- 5 dl. volle melk
- 5 eidooiers
- 100 gr. witte basterdsuiker
- 5 dl. room

Verwarm, voor het roomijs, de **volle melk** au-bain-marie tot ca. 70° C. Mix in de kom van een KitchenAid de **eidooiers** met de **witte basterdsuiker** tot een gelige, dikke massa. Zorg dat de suiker volledig opgelost is. Schenk nu, al roerend, het eimengsel bij de melk au-bain-marie. Zet het vuur dan wat hoger en roer tot het geheel gaat binden (op ca. 82° C.). Blijf goed roeren en, zodra de massa gebonden is, de pan uit de bain-marie halen. Als je extra luchtig ijs wil kun je het nu nog even met een mixer opkloppen. Zet het in de koeling, om goed af te laten koelen. Klop intussen de **room** lobbijg tot stijf en meng dat door de massa in de koeling. Giet de massa t.z.t. in een sorbetière en draai er een mooi zacht roomijs van.

- 250 gr. frambozencoulis (Boiron)
- ½ citroen, het sap ervan
- 25 gr. suiker

Mix, voor de frambozencoulis, de **frambozencoulis** met het **citroensap** en de **suiker**. Zeef de massa en zet het apart.

- 50 gr. amandelen

Rooster de **amandelen** in een “droge” pan. Hak ze grof.

- 5 dl. Griekse yoghurt
- 1 ½ dl. kokosmelk
- 1 ½ citroen, de rasp ervan
- 125 gr. aardbeien
- 125 gr. frambozen
- 125 gr. blauwe bessen
- 14 koude jampotjes (zie boven)
- frambozencoulis (zie boven)
- roomijs (zie boven)

Roer, voor de gemengde Griekse yoghurt, de **Griekse yoghurt** met de **kokosmelk** en de **citroenrasp** tot een gladde massa. Was de **aardbeien** en haal er de kroontjes af. Snijd ze in tweeën. Zet de aardbeien, **frambozen** en de **blauwe bessen** zorgvuldig en voorzichtig door elkaar. Doe in een *koud jampotje* 2 eetlepels gemengde Griekse yoghurt. Leg daar wat rood fruit op en schep hierover wat **frambozencoulis**. Dan weer één of twee lepels gemengde Griekse yoghurt en leg daarop één of twee bolletje **roomijs**.

- roomboter cake (zie boven)
- 14 gevulde jampotjes met deksel (zie boven)
- geroosterde amandelen (zie boven)
- 75 gr. pistache nootjes
- 25 ml. rozensiroop
- frambozencoulis (zie boven)
- wat room



**Serveren**

Snijd van de **roomboter cake** 42 reepjes van 1x1x 10 cm. Zet een **gevuld jampotje mét deksel** op een dessertbordje. Garneer het met wat **geroosterde amandelen**, grof gehakte **pistache nootjes** en overgiet het met een theelepeltje **rozensiroop**. Leg 3 reepjes roomboter cake op het bordje. Vorm met 2 druppels van de overgebleven **frambozencoulis** en daarin een druppel **room** een komma als garnering (zie foto). Serveer het direct uit.

**Let op:** Houdt de 14 jampotjes mét het dekseltje, ná de afwas, in een schaal apart en zet ze terug bij het “nagerecht-werkplek” !!



## CCN - KOOK MU(s)T(s)JES . . . September

pag 9 ① Golden kiwi

**Waar komt de kiwi vandaan:** De *kiwi* kwam oorspronkelijk alleen voor in het zuidoosten van China. De Chinezen noemde de vrucht: *Yang Tao* (= zonnige perzik) of: *Mihou Tao* (= namaak perzik). Voor de Chinezen is de *kiwi* nog steeds een belangrijke, nationale vrucht. Aan het begin van de vorige eeuw namen missionarissen uit Nieuw-Zeeland zaden van deze 'perziken' mee naar hun vaderland. Al snel groeiden de eerste Chinese 'kruisbessen' (zo werden ze daar de eerste jaren genoemd) op Nieuw-Zeelandse bodem. Rond 1950 wordt de vrucht in Europa geïntroduceerd onder de naam 'Chinese stekelbes'. Nieuw-Zeelandse telers kwamen met een nieuwe naam; **kiwi**. De vrucht dankt zijn naam aan de *kiwi*



Golden kiwi ("de Gold")



Kiwi (vogel)

(vogel): deze is ook bruin en ovaal-rond.

**Golden kiwi:** De nieuwste variant is de *Golden kiwi*.

Deze *kiwi's* zijn ontstaan door kruising en selectie van verschillende Chinese zaden.

Het was een proces van enkele jaren, maar uiteindelijk worden de 'gouden *kiwi's*' ('de Gold') rond het jaar 2000 naar Europa geëxporteerd. **Kiwistruik en de vrucht:**

De botanische naam van de kiwistruik is *Actinidia Deliciosa*. "De Gold" groeit aan een variant van de *Actinidia Chinensis*. De struik krijgt langwerpige ronde vruchten. De gewone *kiwi* is bruin met een dunne beharing. "De Gold" heeft meer de vorm van



Nieuw-Zeelandse dollar

een vijg en heeft géén haren.

De gewone *kiwi* heeft groen vruchtvlees en bij "de Gold" is dat geel.

Beiden hebben een wittige kern met daaromheen donkere, eetbare pitjes. "De Gold" is zoeter en steviger dan de gewone *kiwi*. Nieuw-Zeeland is het belangrijkste exportland, daarna volgen landen in Zuid-Europa, onder andere Frankrijk en Italië. Ook China blijft een belangrijk land voor de export van vooral de groene *kiwi*.

**Wanneer zijn kiwi's verkrijgbaar:** *Kiwi's* zijn het hele jaar door verkrijgbaar. Per maand kan alleen het exportland verschillen. In de eerste maanden van het jaar komen de meeste *kiwi's* in de Nederlandse winkelschappen uit Zuid-Europa. *Kiwi's* koop je terwijl ze stevig aanvoelen. De schil moet gaaf zijn en mag géén donkere plekken hebben. Donkere *kiwi's* of nog erger, *kiwi's* met een verschroepde schil, laat je

beter liggen. *Kiwi's* kun je buiten de koelkast nog twee weken bewaren. "De Gold" zal iets sneller rijpen dan zijn groene broertje. *Kiwi's* zijn rijp wanneer je ze aan de bovenkant iets kunt indrukken. Als je een *kiwi* vlug wilt laten rijpen doe deze dan samen met een peer, banaan of appel in een plastic zak.

Bewaar ze samen dan buiten de koelkast.

**Voedingswaarde van een kiwi:** *Kiwi's* zijn gezond. Ze bevatten vooral veel vitamine C, ongeveer 70 mg. (per 100 gr.) en daarnaast vitamine E en B. De vrucht is vezelrijk en bevat amper vet. Verder zorgen mineralen als calcium en magnesium voor sterke botten en spieren.

**Kiwi maakt vlees malser:** Actinidine is een enzym dat eiwitten afbreekt; hierdoor wordt vlees malser. *Kiwi's* bevatten actinidine maar het zit ook in vruchten als ananas en gelatine. Actinidine wordt afgebroken als je de vruchten of gelatine kookt. De hele "Gold" is eetbaar, óók de schil! Maar de harige schil van de groene *kiwi* laat je liever liggen. Toch zitten in de schil van de groene en "de Gold" *kiwi* de meeste vezels. Meestal wordt de *kiwi* rauw gegeten, zo uit de hand of in een salade. Een *kiwi* kan gekookt worden tot moes en eventueel is er zelfs een soep mee te maken. Een *kiwi* is goed te bewaren in de diepvries; in plakjes snijden en besprenkelen met citroensap. Los invriezen en daarna in een diepvriesbakje bewaren. Als garnering, voor bijvoorbeeld een taart, zijn ze in een half uurtje ontdooid.



Kiwi, in schijfjes gesneden

**Bron:** Louis Olde Hampsink.