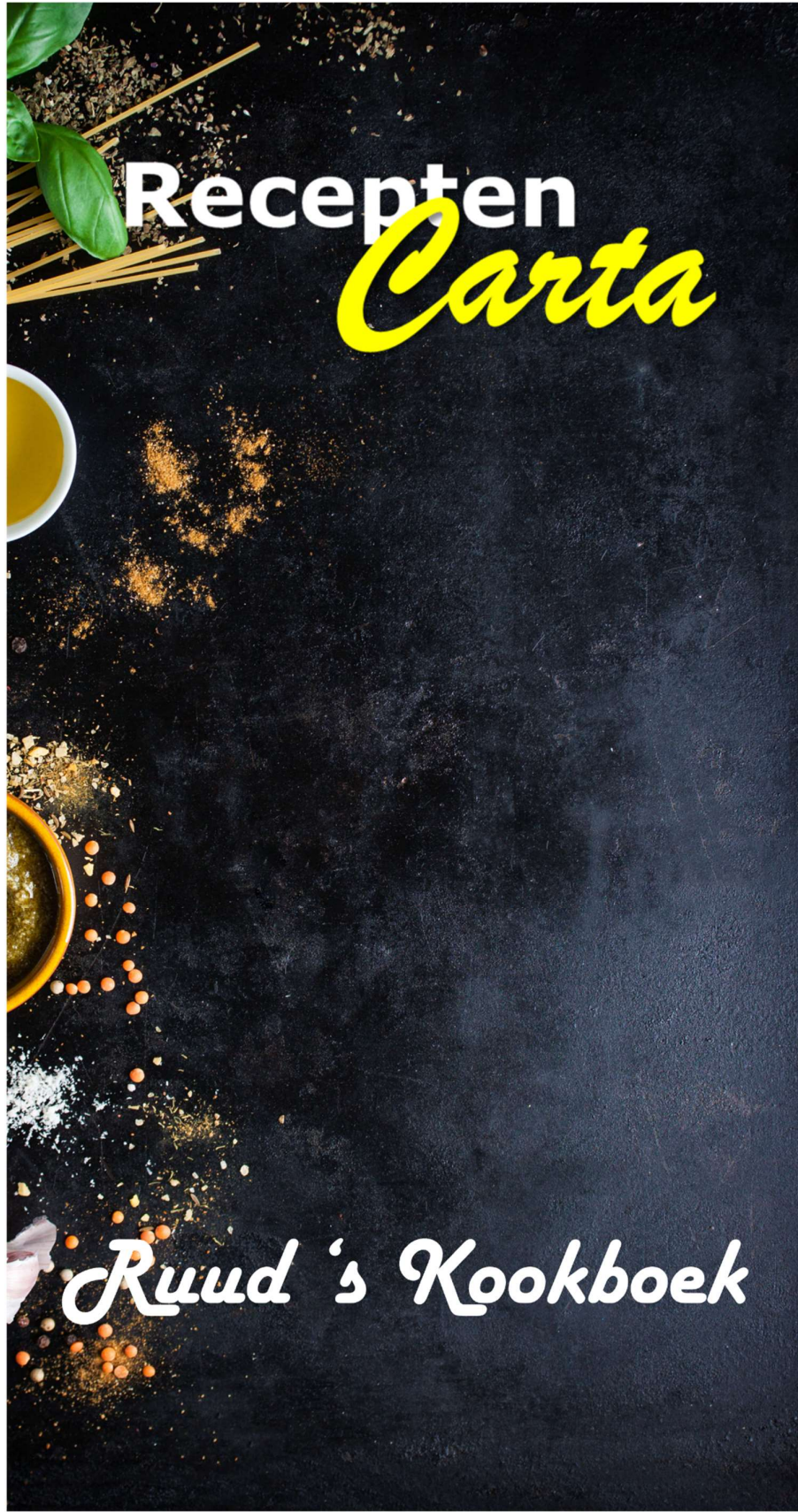




***AllerHande - Australië  
(Carta2015-Johan)***

## **Inhoudsopgave.**

1. Amandelcakejes
2. Auberginetaart met shii-take en bosuitjes
3. Australische salade met avocado
4. Bramen in gebakken room
5. Bruschetta met lamsvlees en citroenmayonaise
6. Courgette met citroenolie en amandelen
7. Couscoussalade met groene asperges en basilicum
8. Eendenborstfilet met zoetzure honing-perzik
9. Filodeegtaartjes met paddenstoelen, druiven en kaas
10. Gegrilde kipfilet met kokossaas en kruidige yoghurt
11. Gegrilde lamskoteletten met mosterd en rozemarijn
12. Gemarineerde garnalen met paprikacompote
13. Gemberscones met room
14. Geroosterde forel met salsa verde
15. Linzen met parmaham en rode peper
16. Oesters met gembervinaigrette
17. Pavlova met frambozen
18. Penne met geroosterde lentegroenten met pistachepesto
19. Pompoensoep met geitenkaas
20. Rabarbercrumble met aardbeiensalade
21. Risotto met geroosterde paprika en spinazie
22. Rosbief met sinaasappelglazuur
23. Sorbetijs van bloedsinaasappel
24. Tagliatelle met mosselen en citroengras-roomsaus
25. Tomatenrelish
26. Vissoep met rivierkreeftjes
27. Witlof-venkelsalade met gruyère
28. Zoete aardappels met kikkererwten

## Amandelcakejes

|          |              |       |             |         |     |
|----------|--------------|-------|-------------|---------|-----|
| Menugang | Hapje        | Soort | Vegetarisch | Snel    | Nee |
| Keuken   | Wereldkeuken | Type  | Gebak       | Slank   | Nee |
| Bron     | AH Australie |       |             | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 12 Stuks.

150 g amandelen, gepeld

75 g bloem, gezeefd

150 g poedersuiker

1/2 limoen, geraspt

5 eiwitten

200 g boter, gesmolten

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C. Amandelen in keukenmachine of in vijzel fijnmalen. In grote kom bloem, poedersuiker (1 el bewaren), amandelmeel en limoenrasp door elkaar scheppen. In vetvrije kom eiwitten met mespunt zout schuimig maar niet stevig kloppen. Eiwitten door droge ingrediënten spatelen. Boter voorzichtig door amandelmengsel roeren. Vormpjes voor twee derde met beslag vullen en in 20-25 min. in midden van oven goudbruin bakken. Cakejes 5 min. in vormpje laten zitten, daarna op rek laten uitdampen. Cakejes met rest van poedersuiker bestrooien.

bereiden 20 min

wachten 20 min

Bevat Energie

275 kcal- Eiwit 4 g- Vet 21 g- Koolhydraten 18 g (per stuk)

## Auberginetaart met shii-take en bosuitjes

|          |              |       |               |         |     |
|----------|--------------|-------|---------------|---------|-----|
| Menugang | Bijgerecht   | Soort | Vegetarisch   | Snel    | Nee |
| Keuken   | Wereldkeuken | Type  | Hartige taart | Slank   | Nee |
| Bron     | AH Australie |       |               | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 plakjes roomboterbladerdeeg (diepvries)  
2 eetlepels olijfolie  
1 aubergine, in blokjes  
200 g shii-takes (paddestoelen), in reepjes  
6 bosuitjes, gesneden  
2 eieren  
125 ml crème fraîche  
2 eetlepels gemalen kurkuma (koenjit)  
2 eetlepels gemalen koriander (ketoembar)  
100 g ricotta (Italiaanse kaas)

### ***Bereiding***

Bladerdeeg ontdooien. Oven op 225 °C voorverwarmen. In hapjespan olie verhitten en aubergine zachtjes 5 min. bakken. Shii-takes en bosuitjes toevoegen en 5 min. meebakken. Groenten op smaak brengen met zout en peper en laten afkoelen. Ei en crème fraîche in kom losroeren met kurkuma, korianderzaad en 1/2 tl zout en peper. Quichevorm bekleden met bladerdeeg. Aubergine, shii-takes en bosui op bladerdeeg leggen en eimengsel erbij schenken. Ricotta erover verdelen. Quiche in midden van oven in ca. 40 min. goudbruin en gaar bakken.

bereiden 25 min

wachten 40 min

Bevat Energie 525 kcal

Eiwit 12 g- Vet 42 g- Koolhydraten 24 g (per eenpersoonsportie)

### ***Tip***

De quiche is ook geschikt als vegetarisch hoofdgerecht. Lekker met een groene salade.

## Australische salade met avocado

---

|          |              |       |             |         |     |
|----------|--------------|-------|-------------|---------|-----|
| Menugang | Voorgerecht  | Soort | Vegetarisch | Snel    | Ja  |
| Keuken   | Wereldkeuken | Type  | Salade      | Slank   | Nee |
| Bron     | AH Australie |       |             | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

125 g mihoen  
1 rijpe avocado, vruchtvlees in blokjes  
1 limoen, schil geraspt en vrucht geperst  
1/2 rode peper, in dunne reepjes  
3 el sesamolie  
1 el cream sherry  
2 el lichte sojasaus  
1 teentje knoflook, geperst  
15 g verse munt, fijngeknipt  
50 g macadamianoten, fijngehakt en goudbruin roosterd

### ***Bereiding***

Mihoen volgens gebruiksaanwijzing bereiden. Avocadoblokjes omscheppen met 2 el limoensap. Peperreepjes, sesamolie, sherry en sojasaus tegen de kook aan brengen. Van vuur af knoflook, limoenrasp en rest van limoensap erdoor roeren. Mihoen in vergiet laten uitlekken en overdoen in kom. Avocado en warme dressing erdoor scheppen. Munt en noten erover strooien. Direct serveren.

bereiden 15 min

Bevat Energie 340 kcal

Eiwit 6 g- Vet 22 g- Koolhydraten 30 g (per eenpersoonsportie)

## Bramen in gebakken room

|          |              |       |       |         |     |
|----------|--------------|-------|-------|---------|-----|
| Menugang | Nagerecht    | Soort | -     | Snel    | Nee |
| Keuken   | Wereldkeuken | Type  | Gebak | Slank   | Nee |
| Bron     | AH Australie |       |       | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 bitterkoekjes  
1 doosje vol bramen (250 g, diepvries)  
2 eieren  
1 bekertje crème fraîche (125 ml)  
2 el witte basterdsuiker  
1 zakje vanillesuiker  
1 el bloem, gezeefd



### **Materialen**

4 eenpersoonsovenschaaltjes, ingevet

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 175 °C. Leg in elk ovenschaaltje een bitterkoekje. Verdeel de bevroren bramen erover. Klop in een kom de eieren los met de crème fraîche, de basterd- en vanillesuiker. Spatel de bloem luchtig door het roommengsel. Verdeel het mengsel over de ovenschaaltjes en bak ze in het midden van de oven in 20 min. stevig en licht-goudbruin.

bereiden 10 min, wachten 20 min

Bevat Energie 275 kcal- Eiwit 6 g- Vet 17 g- Koolhydraten 24 g (per eenpersoonsportie)

## Bruschetta met lamsvlees en citroenmayonaise

|          |              |       |                  |         |     |
|----------|--------------|-------|------------------|---------|-----|
| Menugang | Voorgerecht  | Soort | Vlees            | Snel    | Ja  |
| Keuken   | Wereldkeuken | Type  | brood/sandwiches | Slank   | Nee |
| Bron     | AH Australie |       |                  | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 citroen, geraspt en geperst  
3 eetlepels olijfolie  
1 teentje knoflook  
4 dikke plakken vloerbrood  
200 g lamsboutlapjes à la minute  
3 eetlepels mayonaise  
25 g waterkers  
8 zongedroogde tomaten in olie, in reepjes



### **Materialen**

grillpan

### ***Bereiding***

Helpt van citroenrasp en helft van citroensap met 2 el olie en zout en (versgemalen) peper naar smaak door elkaar roeren. Knoflook halveren en brood ermee inwrijven. Brood dun besmeren (met keukenkwastje) met 1 el olie. Brood in grillpan aan beide zijden goudbruin roosteren en laten afkoelen. Lamsboutlapjes aan beide kanten met citroenolie bestrijken. Lamsboutlapjes in grillpan in 3 min. bruin en vanbinnen rosé roosteren. Mayonaise losroeren met rest van citroenrasp en -sap en op smaak brengen met zout en peper. Bruschetta achtereenvolgens beleggen met mayonaise, waterkers, tomaatreepjes en lamsbout. Direct serveren.

bereiden 15 min

Bevat Energie 485 kcal- Eiwit 15 g- Vet 36 g- Koolhydraten 25 g (per eenpersoonsportie)

## Courgette met citroenolie en amandelen

|          |              |       |             |         |     |
|----------|--------------|-------|-------------|---------|-----|
| Menugang | Bijgerecht   | Soort | Vegetarisch | Snel    | Nee |
| Keuken   | Wereldkeuken | Type  | Bakken      | Slank   | Nee |
| Bron     | AH Australie |       |             | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen  
3 eetlepels olijfolie  
2 courgettes  
1 teentje knoflook, gehalveerd  
3 eetlepels garneeramandelen, gehakt



### ***Bereiding***

Citroen schoonboenen en met dunschiller schil (zonder wit) in repen eraf snijden. Olie in steelpannetje met stukken schil en knoflook kort verwarmen. Pan van vuur nemen en minstens 30 min. laten trekken; af en toe roeren. Amandelen in droge koekenpan goudbruin roosteren en laten afkoelen. Courgettes halveren, zaadlijsten eruit schrapen en courgettes in boogjes snijden. Knoflook en citroenschil uit olie nemen. Olie verhitten en courgette toevoegen. Courgette in 5 min. op hoog vuur gaarbakken, af en toe omscheppen. Courgette op smaak brengen met zout en (versgemalen) peper. Van vuur af amandelen erdoor scheppen.

bereiden 10 min, wachten 30 min

Bevat Energie 120 kcal- Eiwit 3 g- Vet 8 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)

## Couscoussalade met groene asperges en basilicum

|          |              |       |        |         |     |
|----------|--------------|-------|--------|---------|-----|
| Menugang | Voorgerecht  | Soort | Vis    | Snel    | Nee |
| Keuken   | Wereldkeuken | Type  | Salade | Slank   | Nee |
| Bron     | AH Australie |       |        | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

500 g groene asperges  
2 eetlepels Thaise vissaus  
1 limoen, geraspt en geperst  
1 theelepel lichtbruine basterdsuiker  
1 rode peper, fijngehakt  
1 teentje knoflook, geperst  
3 eetlepels olijfolie  
125 g couscous  
15 g verse basilicum, grofgehakt  
30 g rucolasla, grofgescheurd



### ***Bereiding***

Van onderkant van asperges houtachtige uiteinden (ca. 2 cm) afsnijden. Asperges in 4 gelijke stukken snijden. In pan met ruim kokend water en 1 tl zout asperges in 2 min. beetgaar koken. Asperges afgieten en laten afkoelen. In kom vissaus, limoensap en -rasp, basterdsuiker, rode peper, knoflook en 2 el olie mengen, op smaak brengen met zout. Couscous volgens gebruiksaanwijzing bereiden en laten afkoelen. Asperges en basilicum door couscous scheppen en met dressing op smaak brengen. Rucola met 1 el olie en (zee)zout op smaak brengen en op salade leggen.

bereiden 20 min

Bevat Energie 165 kcal- Eiwit 3 g- Vet 8 g- Koolhydraten 22 g (per eenpersoonsportie)

## Eendenborstfilet met zoetzure honing-perzik

|          |              |       |           |         |     |
|----------|--------------|-------|-----------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht | Soort | Gevogelte | Snel    | Nee |
| Keuken   | Wereldkeuken | Type  | Bakken    | Slank   | Ja  |
| Bron     | AH Australie |       |           | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 eendenborstfilets  
2 eetlepels Dijon mosterd  
150 ml droge witte wijn  
2 eetlepels witte-wijnazijn  
4 kruidnagels  
1 kaneelstokje  
2 cm verse gemberwortel, geschild  
4 perziken



### **Materialen**

aluminiumfolie

### ***Bereiding***

Vel van eendenborstfilet met scherp mes in ruitpatroon kerven. Mosterd en vijfkruidenpoeder mengen. Eendenborstfilet bestrijken met mosterdmengsel en minstens 30 min. laten staan. In wijde pan honing, wijn en azijn met kruidnagel, kaneel en gember aan de kook brengen en 5 min. zachtjes laten koken. Perzik met scherp mesje voorzichtig schillen, halveren en pit verwijderen. Perzikhelften 5 min. op laag vuur koken en in siroop laten afkoelen. Eendenborstfilet met velkant naar beneden in braadpan leggen en op middelmatig vuur in 10 min. goudbruin en knapperig uitbakken. Filets keren en nog 4 min. in eigen vet bakken. Filets bestrooien met mespunt zout en peper, in dubbel vel aluminiumfolie verpakken en 5 min. laten rusten. Kruiden uit siroop nemen en perziken in siroop op laag vuur verwarmen. Met scherp mes eendenborstfilets in plakken snijden. Eendenborstfilet over vier borden verdelen. Perzik ernaast leggen. Siroop over eendeborst en perzik schenken.

bereiden 20 min, wachten 30 min

Bevat Energie 490 kcal- Eiwit 22 g- Vet 29 g- Koolhydraten 28 g (per eenpersoonsportie)

## Filodeegtaartjes met paddenstoelen, druiven en kaas

|          |              |       |               |         |     |
|----------|--------------|-------|---------------|---------|-----|
| Menugang | Voorgerecht  | Soort | -             | Snel    | Nee |
| Keuken   | Wereldkeuken | Type  | Hartige taart | Slank   | Nee |
| Bron     | AH Australie |       |               | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 vellen filodeeg (diepvries)  
2 el olijfolie  
2 tenen knoflook, fijngesneden  
2 schaaltjes seizoensmelange (paddenstoelen, a 150 g), in stukjes  
16 rode druiven, gehalveerd  
1/2 pakje witte kaasblokjes, (a 200 g), verkruimeld  
1 bekertje crème fraîche (125 ml)  
1 ei  
25 g boter, gesmolten  
paar sprietjes verse bieslook, (bakje 25 g), fijngesneden



### **Materialen**

schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes  
4 ovenschaaltjes, Ø ca. 15 cm, ingevet

### ***Bereiding***

Laat het filodeeg ontdooien. Verwarm de oven voor op 200 °C. Verhit de olie in de koekenpan en fruit de knoflook 30 sec. Voeg de paddenstoelen toe en bak al omscheppend 3-4 min. Breng op smaak met peper en zout. Neem de pan van het vuur. Meng de druiven met de paddenstoelen. Meng in een aparte kom de kaas met de crème fraîche. Splits het ei, klop de dooier los met een vork en voeg een mespunt peper toe. Vouw het filodeeg open en snijd in 3 gelijke stukken. Bestrijk het bovenste stuk filodeeg dun met boter en leg met de ingevette kant naar beneden in de schaaltjes. Bestrijk de rest van de vellen een voor een met boter. Beleg elk schaaltje met 3 stukken deeg, zodat het hele schaaltje bedekt is. Bestrijk de overhangende randen met boter. Verdeel het paddenstoelenmengsel over de schaaltjes. Schep het kaasmengsel erop. Bak de taartjes in 20-25 min. gaar en goudbruin in de oven. Garneer met bieslook.

bereiden 25 min, wachten 25 min

Bevat Energie 390 kcal- Eiwit 12 g- Vet 28 g- Koolhydraten 22 g (per eenpersoonsportie)

## Gegrilde kipfilet met kokossaus en kruidige yoghurt

|          |              |       |           |         |     |
|----------|--------------|-------|-----------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht | Soort | Gevogelte | Snel    | Nee |
| Keuken   | Wereldkeuken | Type  | Grill     | Slank   | Ja  |
| Bron     | AH Australie |       |           | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

150 g Griekse yoghurt  
15 g verse munt, fijngesneden  
3 eetlepels olijfolie  
1 teentje knoflook, geperst  
2 rode uien, gesnipperd  
1 gedroogd pepertje  
1 serehstengel (citroengras)  
1 cm verse gemberwortel, in plakjes  
200 ml kokosmelk  
1/2 theelepel gemalen komijn (djinten)  
4 kipfilets

### **Materialen**

grillpan

### ***Bereiding***

Yoghurt in kom met munt mengen, zout en peper naar smaak toevoegen. In steelpan 1 eetlepel olie verhitten en knoflook, ui en verkruimeld pepertje toevoegen. Geheel op laag vuur 1 min. fruiten. Citroengras, gember, kokosmelk, komijn en 1/2 tl zout toevoegen. Saus 15 min. afgedekt op laag vuur zachtjes laten koken. Grillpan verhitten. Kipfilets met 2 el olie bestrijken en bestrooien met zout en peper. Kipfilets in 10 min. goudbruin en gaar grillen, halverwege keren. Citroengras en gember uit kokossaus scheppen. Kipfilets serveren met kokossaus en yoghurt.

bereiden 30 min

Bevat Energie 300 kcal- Eiwit 23 g- Vet 20 g- Koolhydraten 6 g (per eenpersoonsportie)



## Gegrilde lamskoteletten met mosterd en rozemarijn

|          |              |       |       |         |     |
|----------|--------------|-------|-------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht | Soort | Vlees | Snel    | Nee |
| Keuken   | Wereldkeuken | Type  | Grill | Slank   | Nee |
| Bron     | AH Australie |       |       | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 teentjes knoflook, geperst  
2 theelepels mosterd, pittig  
2 eetlepels olijfolie  
1 citroen, schoongeboend  
1 takje verse rozemarijn  
8 lamskoteletjes



Materialen  
barbecue

### ***Bereiding***

In kommetje knoflook, mosterd en olie door elkaar roeren. Helft van citroenschil boven mosterdmengsel raspen. Naaldjes van rozemarijn zeer fijn hakken en door mosterdmengsel mengen, 1/2 tl zout en peper toevoegen. Lamskoteletjes met mosterdmengsel aan beide zijden inwrijven en minimaal 15 min. marinieren. Vlees op barbecue in 8-10 min. aan beide zijden vanbuiten bruin en vanbinnen rosé bakken, regelmatig keren. Lekker met risotto met geroosterde paprika en spinazie (zie recept elders op deze site).

bereiden 30 min

Bevat Energie 290 kcal- Eiwit 19 g- Vet 24 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

## Gemarineerde garnalen met paprikacompote

|          |              |       |        |         |     |
|----------|--------------|-------|--------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht | Soort | Vis    | Snel    | Nee |
| Keuken   | Wereldkeuken | Type  | Stoven | Slank   | Ja  |
| Bron     | AH Australie |       |        | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

600 g garnalen  
3 sjalotten, gesnipperd  
1 limoen, geraspt en geperst  
mespunt cayennepeper  
3 eetlepels olijfolie  
6 rode paprika's, in kleine blokjes  
1 theelepel honing  
200 ml droge witte wijn  
1 theelepel gedroogde tijm



### ***Bereiding***

Garnalen, 1 sjalot, limoenrasp en -sap door elkaar scheppen. Op smaak brengen met zout en cayennepeper. In pan met dikke bodem olie verhitten. Rest van sjalot goudbruin fruiten. Paprika zacht meebakken, blijven roeren. Honing, wijn, tijm en 150 ml water toevoegen. Paprika met deksel schuin op pan op matig vuur stoven tot bijna alle vocht verdampt is. Paprika op smaak brengen met zout en peper. Paprikacompote over vier borden verdelen. Garnalen en marinade erop scheppen. Geroosterd brood schuin halveren en erbij serveren. Lekker met rijst.

bereiden 30 min

Bevat Energie 310 kcal- Eiwit 29 g- Vet 11 g- Koolhydraten 16 g (per eenpersoonsportie)

## Gemberscones met room

|          |              |       |             |         |     |
|----------|--------------|-------|-------------|---------|-----|
| Menugang | Hapje        | Soort | Vegetarisch | Snel    | Nee |
| Keuken   | Wereldkeuken | Type  | Gebak       | Slank   | Nee |
| Bron     | AH Australie |       |             | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 12 Stuks.

225 g zelfrijzend bakmeel

1 theelepel bakpoeder

75 g boter, in blokjes

100 ml gembersiroop Australisch (flesje a 250 ml)

1 ei, gesplitst

125 ml slagroom



Materialen

bakpapier

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 225 °C. In kom zelfrijzend bakmeel met bakpoeder mengen. Boter met vingertoppen erdoor wrijven. Gembersiroop (1 el bewaren) en eierdooier toevoegen en geheel snel tot soepel deeg kneden. Deeg op met bloem bestoven werkvlak ca. 2 cm dik uitrollen. Met glas 12 rondjes uitsteken en op met bakpapier beklede bakplaat leggen. Bovenkanten bestrijken met beetje eiwit. Scones in ca. 20 min. in midden van oven gaar en lichtbruin bakken. Slagroom stijfkloppen met rest van gembersiroop en bij scones serveren.

bereiden 40 min

Bevat Energie 170 kcal- Eiwit 3 g- Vet 10 g- Koolhydraten 19 g (per stuk)

## Geroosterde forel met salsa verde

|          |              |       |       |         |     |
|----------|--------------|-------|-------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht | Soort | Vis   | Snel    | Nee |
| Keuken   | Wereldkeuken | Type  | Grill | Slank   | Nee |
| Bron     | AH Australie |       |       | Sterren |     |

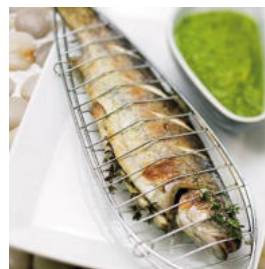
### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 teentjes knoflook, fijngehakt  
15 g verse basilicum  
30 g verse peterselie  
2 theelepels mosterd, pittig  
1 eetlepel witte-wijnazijn  
125 ml olijfolie, mild  
4 forellen  
1/2 citroen, geperst  
15 g verse tijm

### Materialen

staafmixer of keukenmachine  
visklemmen  
barbecue



### ***Bereiding***

Met staafmixer of in keukenmachine knoflook, basilicum, peterselie, mosterd, azijn en 100 ml olijfolie tot gladde saus mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Met scherp mes beide zijden van forellen enkele malen inkerven. Buitenkanten en buikholten van forellen inwrijven met rest van olijfolie en citroensap, 1/2 tl zout en peper over vissen strooien. Tijm in 4 gelijke porties verdelen en takjes in buikholten van forellen stoppen. Forellen in visklemmen in ca. 10 min. op barbecue gaarroosteren; halverwege omdraaien. Serveren met saus salsa verde.

bereiden 25 min

Bevat Energie 510 kcal- Eiwit 34 g- Vet 41 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

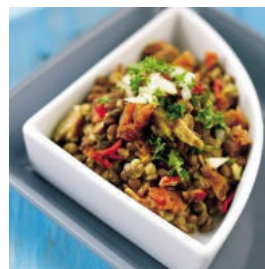
## Linzen met parmaham en rode peper

|          |              |       |        |         |     |
|----------|--------------|-------|--------|---------|-----|
| Menugang | Bijgerecht   | Soort | Vlees  | Snel    | Nee |
| Keuken   | Wereldkeuken | Type  | Stoven | Slank   | Nee |
| Bron     | AH Australie |       |        | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 eetlepel olijfolie  
100 g parmaham, fijngesneden  
2 teentjes knoflook, fijngehakt  
1/2 rode peper, fijngehakt  
1 blik linzen (400 g), uitgelekt  
2 eetlepels verse gemberwortel, geraspt  
1 eetlepel kerriepoeder  
2 eetlepels crème fraîche  
2 sjalotten, gesnipperd  
15 g verse peterselie, grofgehakt



### ***Bereiding***

Olie in pan verhitten en hierin parmaham, knoflook en rode peper 2 min. fruiten. Linzen, gember, kerriepoeder en naar smaak zout toevoegen. Linzen 15 min. op laag vuur stoven. Crème fraîche erdoor roeren. Linzen voor serveren bestrooien met sjalotten en peterselie. Lekker bij eendenborstfilet.

bereiden 25 min

Bevat Energie 170 kcal- Eiwit 12 g- Vet 10 g- Koolhydraten 9 g (per eenpersoonsportie)

## Oesters met gembervinaigrette

|          |              |       |     |         |     |
|----------|--------------|-------|-----|---------|-----|
| Menugang | Voorgerecht  | Soort | Vis | Snel    | Nee |
| Keuken   | Wereldkeuken | Type  | -   | Slank   | Nee |
| Bron     | AH Australie |       |     | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

12 oesters  
2 cm verse gemberwortel, geschild  
2 limoenen, geperst  
3 takjes verse koriander, fijngesneden  
mispunt cayennepeper  
ijsklontjes



### ***Materialen***

schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes  
oestermes  
stevige knoflookpers

### ***Bereiding***

Oester met bolle kant naar beneden in dubbelgevouwen theedoek stevig tegen werkvlak aandrukken. Oestermes tussen 2 schelphelften in scharnier steken. Lemmet van mes heen en weer bewegen om sluitspier van oester te vinden. Bovenkant van sluitspier doorsnijden en met draaibeweging schelp openmaken. Oester recht houden zodat oestervocht er niet uit loopt. Platte schelp verwijderen. Onderkant van sluitspier lossnijden zodat oester los in schelp ligt, eventueel gruis verwijderen. Gemberwortel in stevige knoflookpers boven limoensap uitknijpen, koriander erdoor roeren en op smaak brengen met cayennepeper. Ijsklontjes in theedoek wikkelen en met deegroller of hamer tot gruis slaan. Ijs over schaal verdelen en oesters in schelp erop leggen. Elke oester besprenkelen met gembervinaigrette. Oesters uit schelp slurpen.

bereiden 20 min

Bevat Energie 40 kcal- Eiwit 4 g- Vet 1 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)

## Pavlova met frambozen

|          |              |       |             |         |     |
|----------|--------------|-------|-------------|---------|-----|
| Menugang | Nagerecht    | Soort | Vegetarisch | Snel    | Nee |
| Keuken   | Wereldkeuken | Type  | Gebak       | Slank   | Nee |
| Bron     | AH Australie |       |             | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 eieren  
150 g witte basterdsuiker  
3 druppels vanillearoma essence (flesje a 24 ml)  
1 theelepel witte-wijnazijn  
1 theelepel maizena  
250 g frambozen  
125 ml slagroom  
1 zakje vanillesuiker



Materialen  
bakpapier

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 150 °C. Eieren splitsen. In vetvrije kom eiwit en mespunt zout met mixer kloppen tot massa pieken begint te vormen. Suiker lepel voor lepel erdoor kloppen tot eiwitschuim stevige pieken heeft gevormd. Vanille-essence, azijn en maizena erdoor spatelen. Eiwitschuim in cirkel op met bakpapier beklede bakplaat scheppen. Bakplaat laag in oven schuiven en schuim ca. 1 uur bakken. Oven uitschakelen, maar ovendeur dicht laten. Eiwitschuim minstens 1 uur laten drogen, tot buitenkant stevig aanvoelt, maar kern zacht en kleverig is. Enkele frambozen met vork fijn prakken. Slagroom met gepureerde frambozen en vanillesuiker stijfkloppen. Schuimtaart uit oven nemen. Slagroom op schuimtaart scheppen. Pavlova met frambozen garneren.

bereiden 15 min, wachten 120 min

Bevat Energie 295 kcal- Eiwit 4 g- Vet 11 g- Koolhydraten 44 g (per eenpersoonsportie)

## Penne met geroosterde lentegroenten met pistachepesto

|          |              |       |             |         |     |
|----------|--------------|-------|-------------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht | Soort | Vegetarisch | Snel    | Nee |
| Keuken   | Wereldkeuken | Type  | Pasta       | Slank   | Nee |
| Bron     | AH Australie |       |             | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

500 g groene asperges  
1 venkel, in reepjes  
2 rode uien, in halve ringen  
200 g sugar snaps  
4 eetlepels olijfolie  
50 g pistachenoten, gepeld  
100 g rode pesto  
400 g penne (pasta)  
100 g geitenkaas hard, geraspt



### **Materialen**

keukenmachine  
bakpapier

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 225 °C. Van onderkant van asperges houtachtige uiteinden (ca. 2 cm) afsnijden en asperges in schuine stukjes snijden. Alle groenten omscheppen met 3 el olie en 1/2 tl zout en peper. Groenten over met bakpapier beklede bakplaat verdelen en in midden van oven schuiven in 25 min. goudbruin en beetgaar roosteren. Regelmatig omscheppen. Pistachenoten in droge koekenpan roosteren en laten afkoelen. Pistachenoten met vijzel of in keukenmachine fijnmalen (paar noten bewaren). Pesto en 1 el olie door gemalen pistachenoten roeren. Penne volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Penne afgieten, in grote schaal overdoen en met helft van pistachepesto en kaas mengen. Geroosterde groenten op penne scheppen. Overgebleven pistachepesto erover verdelen. Rest van pistachenoten en kaas erover strooien.

bereiden 35 min

Bevat Energie 755 kcal- Eiwit 26 g- Vet 34 g- Koolhydraten 82 g (per eenpersoonsportie)

## Pompoensoep met geitenkaas

|          |              |       |             |         |     |
|----------|--------------|-------|-------------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht | Soort | Vegetarisch | Snel    | Nee |
| Keuken   | Wereldkeuken | Type  | Soep        | Slank   | Ja  |
| Bron     | AH Australie |       |             | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 pompoen, (ca. 1,2 kg, biologisch)
- 2 tenen knoflook, geperst
- 1 gedroogde chilipeper verkruimeld
- 3 el olijfolie
- 1 liter groentebouillon (van tablet)
- 150 g zachte geitenkaas, (bijv. Bettine Blanc), verkruimeld
- 1/2 bakje verse koriander, (a 15 g)



### **Materialen**

- staafmixer of keukenmachine
- braadslee of lage ovenschaal (inhoud ca. 1 liter)

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de pompoen in parten. Verwijder de zaden en de draderige binnenkant en snijd met een scherp mes de schil er af. Snijd het vruchtvlees in grove stukken en leg ze in de braadslee of ovenschaal. Meng de knoflook, chilipeper en komijn in een kommetje met de olie. Bestrijk de pompoen met het oliemengsel. Rooster de pompoen in 30 min. gaar in de oven en pureer de stukken daarna met de staafmixer of in de keukenmachine. Verwarm de puree zachtjes in een ruime pan samen met de bouillon. Roer de soep door en breng het op smaak met (versgemalen) peper en zout. Schep de soep in 4 kommen en verdeel de geitenkaas en de takjes koriander erover. Lekker met brood.

bereiden 30 min, wachten 30 min

Bevat Energie 210 kcal- Eiwit 7 g- Vet 14 g- Koolhydraten 15 g (per eenpersoonsportie)

## Rabarbercrumble met aardbeiensalade

|          |              |       |             |         |     |
|----------|--------------|-------|-------------|---------|-----|
| Menugang | Nagerecht    | Soort | Vegetarisch | Snel    | Nee |
| Keuken   | Wereldkeuken | Type  | Salade      | Slank   | Nee |
| Bron     | AH Australie |       |             | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

500 g rabarber, in stukjes  
3 eetlepels suiker  
1/2 sinaasappel, geraspt en geperst  
75 g donkerbruine basterdsuiker  
75 g havermout  
125 g bloem  
mespunt gemalen kardemomvruchten  
100 g koude boter, in blokjes  
250 g aardbeien, in plakjes  
3 takjes verse munt, fijngesneden



### **Materialen**

ovenschaal inhoud ca. 2 liter, ingevet

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C. Rabarber in ovenschaal leggen en 2 el suiker en helft van sinaasappelrasp erdoor mengen. In kom basterdsuiker, havermout, bloem en kardemom met vingertoppen zo snel mogelijk door blokjes boter wrijven tot kruimelig deeg ontstaat. Kruimeldeeg over rabarber verdelen, voorzichtig aandrukken en tenslotte met vork oppervlak van crumble rul maken. Crumble in ca. 50 min. in midden van oven gaar en goudbruin bakken. Intussen in kom rest van suiker, sinaasappelrasp en sinaasappelsap tot dressing roeren. Aardbeien en munt door dressing scheppen. Aardbeiensalade bij rabarbercrumble serveren.

bereiden 70 min

Bevat Energie 495 kcal- Eiwit 8 g- Vet 22 g- Koolhydraten 66 g (per eenpersoonsportie)

## Risotto met geroosterde paprika en spinazie

|          |              |       |             |         |     |
|----------|--------------|-------|-------------|---------|-----|
| Menugang | Bijgerecht   | Soort | Vegetarisch | Snel    | Nee |
| Keuken   | Wereldkeuken | Type  | Rijst       | Slank   | Nee |
| Bron     | AH Australie |       |             | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 rode paprika's  
2 eetlepels olijfolie  
3 eetlepels boter  
300 g panklare spinazie  
1 ui, gesnipperd  
1 teentje knoflook, geperst  
1 stengel bleekselderij, fijngehakt  
200 g risottorijst  
100 ml witte wijn  
500 ml groentebouillon (van tablet)  
50 g schapenkaas (bijv. pecorino), geraspt



### ***Bereiding***

Oven op 225 °C voorverwarmen. Paprika's schoonmaken en in brede repen snijden. Paprika in kom met olie en zeezout mengen, op bakplaat uitspreiden en 20 min. in midden van oven roosteren. Paprika in afgesloten plastic zak laten afkoelen, daarna (zwarte) velletjes er met scherp mesje aftrekken. In wok 1 el boter verhitten en spinazie in 5 min. al omscheppend laten slinken. Spinazie in vergiet laten afkoelen, en zo veel mogelijk vocht eruit drukken. In kleine braadpan 1 el boter smelten en daarin ui, knoflook en bleekselderij 2 min. fruiten. Rijst toevoegen en al roerend 1 min. meebakken. Wijn in pan schenken en al roerend op matig vuur laten verdampen. Hete bouillon in gedeelten aan rijst toevoegen (pas nieuwe scheut erbij schenken als vorige door rijst is opgenomen). Rijst onder regelmatig roeren in 20-25 min. beetgaar laten worden. Laatste 5 min. paprika en spinazie toevoegen. Schapenkaas, 1 el boter en naar smaak zout en peper op allerlaatst door risotto roeren. Deksel op pan leggen en rijst 2 min. laten rusten.

bereiden 50 min

Bevat Energie 455 kcal- Eiwit 8 g- Vet 24 g- Koolhydraten 46 g (per eenpersoonsportie)

## Rosbief met sinaasappelglazuur

|          |              |       |       |         |     |
|----------|--------------|-------|-------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht | Soort | Vlees | Snel    | Nee |
| Keuken   | Wereldkeuken | Type  | Oven  | Slank   | Nee |
| Bron     | AH Australie |       |       | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels sinaasappelmarmelade  
4 eetlepels whisky (slijter)  
4 eetlepels sinaasappelsap  
3 eetlepels tomatenketchup  
2 eetlepels rode-wijnazijn  
2 cm verse gemberwortel, geschild  
1 stuk rosbeef (ca. 600 g), op kamertemperatuur  
75 g waterkers  
1 eetlepel olijfolie extra vierge

### Materialen

aluminiumfolie  
braadslede

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 225 °C. Marmelade in steelpannetje met whisky, sinaasappelsap, ketchup en azijn verwarmen. Gemberwortel schillen en met behulp van (stevige) knoflookpers boven steelpan persen. Glazuurmengsel aan de kook brengen en 1 min. zachtjes laten doorkoken. Vlees op rooster, met braadslede eronder, 10 min. in oven bakken. Oventemperatuur terugschakelen naar 200 °C. Rosbeef uit oven nemen en rondom bestrijken met sinaasappelglazuur. Vlees 10 min. in braadslede bakken, daarna uit oven nemen en bestrijken met rest van glazuur (1 el bewaren). Rosbeef nog 5 min. in oven bakken. Rosbeef uit oven in dubbel vel aluminiumfolie verpakken en 10 min. laten rusten. Waterkers mengen met 1 el olie en rest van sinaasappelglazuur. Rosbeef in dunne plakken snijden en op grote schaal leggen. Waterkers eromheen leggen.

bereiden 40 min

Bevat Energie 275 kcal- Eiwit 33 g- Vet 9 g- Koolhydraten 13 g (per eenpersoonsportie)



## Sorbetijs van bloedsinaasappel

|          |              |       |             |         |     |
|----------|--------------|-------|-------------|---------|-----|
| Menugang | Nagerecht    | Soort | Vegetarisch | Snel    | Nee |
| Keuken   | Wereldkeuken | Type  | Koken       | Slank   | Nee |
| Bron     | AH Australie |       |             | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 bloedsinaasappel  
500 ml bloedsinaasappelsap  
150 g witte basterdsuiker  
2 eetlepels poedersuiker  
paar blaadjes verse basilicum, in reepjes



### ***Bereiding***

Van sinaasappel 1 el schil raspen (sinaasappel bewaren). In pan 100 ml bloedsinaasappelsap, suiker en sinaasappelrasp al roerend verwarmen tot suiker is opgelost (niet laten koken). Rest van sinaasappelsap erdoor roeren. Mengsel laten afkoelen en in diepvriesdoos schenken. Doos 2 uur in vriezer zetten. Uit vriezer nemen en mengsel met vork losmaken. Doos 1 uur terug in vriezer zetten, daarna opnieuw met vork losmaken en nog 1 uur verder laten bevriezen. Sinaasappel dik schillen tot op vruchtvlees. Sinaasappelpartjes met scherp mesje tussen wit vliesje uitsnijden. Sinaasappelpartjes bestrooien met poedersuiker, op bord uitspreiden en laatste 30 min. in vriezer zetten. Na 4-5 uur krijgt sorbetijs goede structuur. IJs in grove krullen over vier coupes verdelen. Garneren met bevroren sinaasappelpartjes en basilicum.

bereiden 10 min, wachten 300 min

Bevat Energie 205 kcal- Eiwit 1 g- Vet 0 g- Koolhydraten 50 g (per eenpersoonsportie)

## Tagliatelle met mosselen en citroengras-roomsaus

|          |              |       |       |         |     |
|----------|--------------|-------|-------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht | Soort | Vis   | Snel    | Nee |
| Keuken   | Wereldkeuken | Type  | Pasta | Slank   | Nee |
| Bron     | AH Australie |       |       | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 kg mosselen  
250 ml droge witte wijn  
250 ml slagroom  
2 serehstengels (citroengras), in grove stukken  
2 teentjes knoflook, gepeld  
400 g groene tagliatelle  
3 bosuitjes, in ringetjes



### ***Materialen***

schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes

### ***Bereiding***

Mosselen onder stromend water afspoelen. Mosselen die na ferme tik niet sluiten en kapotte exemplaren weggooien. In ruime pan mosselen met witte wijn met deksel op pan aan de kook brengen en 5-7 min. koken, tot alle mosselen openstaan. Mosselen met schuimspaan uit pan nemen, mosselen die dicht zijn gebleven weggooien. Mosselvocht zeven en bewaren. Drie kwart van mosselen uit schelp verwijderen. In pannetje met dikke bodem mosselvocht samen met slagroom, citroengras en knoflook op matig vuur tot helft inkoken. Citroengras en knoflook uit saus nemen. Mosselen zonder schaal toevoegen en op zacht vuur 1 min. meewarmen. Saus pittig op smaak brengen met zout en peper. Intussen tagliatelle volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Tagliatelle afgieten, in schaal scheppen en mosselsaus erdoor mengen. Mosselen in schelp en bosui erop leggen.

bereiden 30 min

Bevat Energie 790 kcal- Eiwit 35 g- Vet 32 g- Koolhydraten 78 g (per eenpersoonsportie)

## Tomatenrelish

|          |              |       |             |         |     |
|----------|--------------|-------|-------------|---------|-----|
| Menugang | Bijgerecht   | Soort | Vegetarisch | Snel    | Nee |
| Keuken   | Wereldkeuken | Type  | Salade      | Slank   | Nee |
| Bron     | AH Australie |       |             | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 rode ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- 50 ml rode-wijnazijn
- 1 eetlepel lichtbruine basterdsuiker
- 150 ml olijfolie extra vierge
- 1 gedroogd chilipepertje, verkruimeld
- 3 trostomaten, in stukjes
- 10 zongedroogde tomaten (in olie), fijngesneden
- 1 eetlepel verse munt, fijngehakt
- 1 eetlepel verse basilicum, fijngehakt



### ***Bereiding***

Ui met knoflook 5 min. in azijn laten staan. Suiker door uienmengsel roeren. Olie, chilipeper, tomaatstukjes, zongedroogde tomaat en verse kruiden toevoegen. Geheel op smaak brengen met zout en peper. Lekker bij vlees of vis van de barbecue.

bereiden 20 min

Bevat Energie 460 kcal- Eiwit 4 g- Vet 38 g- Koolhydraten 25 g (per eenpersoonsportie)

## Vissoep met rivierkreeftjes

|          |              |       |      |         |     |
|----------|--------------|-------|------|---------|-----|
| Menugang | Voorgerecht  | Soort | Vis  | Snel    | Ja  |
| Keuken   | Wereldkeuken | Type  | Soep | Slank   | Nee |
| Bron     | AH Australie |       |      | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 eetlepel olijfolie  
2 cm verse gemberwortel, in plakjes  
2 teentjes knoflook, in plakjes  
1/2 gedroogd chilipepertje, verkruimeld  
500 ml gezeefde tomaten (pak)  
500 ml visbouillon (van tablet)  
4 eetlepels droge sherry  
200 g zeewolffilet, in grove stukken  
8 stoneleeks, in stukken  
50 g tuinerwten (diepvries)  
100 g rivierkreeftjes  
15 g verse basilicum



### ***Bereiding***

In ruime pan olie verhitten en hierin gember, knoflook en chilipeper op matig vuur 1 min. bakken. Gezeefde tomaten, visbouillon en sherry toevoegen en op matig vuur 5 min. zachtjes laten koken. Soep boven kom zeven en opnieuw in pan verwarmen. Zeewolf, stoneleeks en tuinerwten toevoegen en zachtjes 5 min. koken. Rivierkreeftjes erdoor mengen. Soep op smaak brengen met zout en peper en over vier diepe borden verdelen. Basilicum in grove stukken scheuren en over soep strooien.

bereiden 15 min

Bevat Energie 155 kcal- Eiwit 19 g- Vet 5 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)

## Witlof-venkelsalade met gruyère

|          |              |       |             |         |     |
|----------|--------------|-------|-------------|---------|-----|
| Menugang | Bijgerecht   | Soort | Vegetarisch | Snel    | Ja  |
| Keuken   | Wereldkeuken | Type  | Salade      | Slank   | Nee |
| Bron     | AH Australie |       |             | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 venkel  
150 g witlof, in reepjes  
1 eetlepel citroensap  
250 g cherrytomaten  
5 eetlepels olijfolie  
1 theelepel mosterd  
1/2 teentje knoflook, geperst  
2 eetlepels witte-wijnazijn  
100 g gruyère, (kaas) in reepjes



Materialen  
bakpapier

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 225 °C. Venkel in heel dunne plakjes snijden, venkelgroen bewaren. Venkel en witlof bedruppelen met citroensap. Tomaten bestrijken met 1 el olie, bestrooien met 1/2 tl zout en peper en op met bakpapier beklede bakplaat leggen. Tomaatjes 5 min. in oven roosteren tot schil begint te blakeren. Mosterd, knoflook, azijn en rest van olie tot dressing kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Venkel, witlof, gruyère en dressing door elkaar scheppen. Tomaatjes op salade leggen. Salade met venkelgroen garneren.

bereiden 15 min

Bevat Energie 235 kcal- Eiwit 9 g- Vet 21 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)

## Zoete aardappels met kikkererwten

|          |              |       |        |         |     |
|----------|--------------|-------|--------|---------|-----|
| Menugang | Bijgerecht   | Soort | Vlees  | Snel    | Nee |
| Keuken   | Wereldkeuken | Type  | Bakken | Slank   | Nee |
| Bron     | AH Australie |       |        | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

750 g zoete aardappels, geschild

50 g gerookte spekblokjes

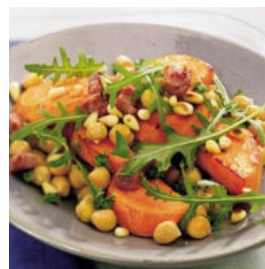
2 eetlepels pijnboompitten

2 eetlepels olijfolie

1 blik kikkererwten (400 g), uitgelekt

15 g verse peterselie, fijngehakt

30 g rucolasla, grofgesneden



### ***Bereiding***

Aardappels in 20 min. bijna gaar koken. Aardappels afgieten en iets laten afkoelen. Spek in droge grote braadpan in 5 min. krokant uitbakken. Pijnboompitten toevoegen en al omscheppend goudbruin bakken. Aardappels in plakken snijden. Spek en pijnboompitten uit pan nemen. Olie in braadpan schenken. Aardappels en kikkererwten 3 min. bakken, af en toe omscheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Van vuur af peterselie en rucola erdoor scheppen. Spekjes en pijnboompitten erover strooien.

bereiden 35 min

Bevat Energie 410 kcal- Eiwit 4 g- Vet 38 g- Koolhydraten 25 g (per eenpersoonsportie)



Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>