



Recepten *Carta*

Ruud 's Kookboek

47 recepten
(Carta2006-Madmmum)

Inhoudsopgave.

1. Amandel pudding met gebakken peer
2. Amandelcreme met gebakken appel
3. Appelcharlotte
4. Beenham met rode pestosaus
5. Boerenvleespaté
6. Boeuf Bourguignonne
7. Broodpudding
8. Bruschetta met auberginetapenade
9. Canard rôti (gebraden eend)
10. Chocolate cake
11. Chocoladepuddinkjes met vanillesaus
12. Coquilles St. Jacques au crème de ciboulette (Jacobsmosselen met bieslooksaus)
13. Creme brulee van Mascarpone
14. Eendenborst op witlof met Marsala saus en gebakken Rosevale aardappels
15. Eendenborstfilet met gecarameliseerde lenteui en witlof
16. Filet de boeuf mousseline au broccoli
17. Focaccio
18. Gebakken kabeljauw met zuurkool, aardappelsaus en gedroogd Zeeuws spek
19. Gebakken Rosevale aardappeltjes uit de oven
20. Gegrilde sinaasappels met karamel-muntboter
21. Gele paprikasoep met koriander
22. Gevulde auberginerolletjes op een slabedje
23. Gevulde portobello's
24. Gravet laks
25. GriesmeelBavarois met vlierbessensaus
26. Groene Salsa
27. Grootmoeders cake
28. Kabeljauw met zuurkool, aardappelsaus en Zeeuws spek
29. Kerststolletje met cranberry basilicum en kastanje
30. Kipfilet met 3 soorten mosterd
31. Lauwwarme vissalade met dilleroom
32. Merengue a la Romaine
33. Mousse de choux de Bruxelles
34. Oosterse salade met visrolletjes
35. Pepersteaks met groene salsa
36. Runderlende met rauwe ham en rozemarijnsaus
37. Salade d'oranges (sinaasappelsalade)
38. Salade van groene groenten
39. Spitskool stampot #
40. Sticky toffee and date pudding
41. Tamme eendeborstfilet met saus van sinaasappel en asperges
42. Tomaat en courgette uit de oven
43. Vruchtentaart met aardbeien en kiwisalsa
44. Waldorf kipsalade
45. Walnotentaartjes
46. Zalmforel met spinazie, mosterdsaus
47. Zwaardvisrolletjes met rozemarijn

Amandel pudding met gebakken peer

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	

Ingrediënten

2 flinke peren
100 gr. ricotta
100 gr. suiker
1/8 room
1 zakje amandelschaafsel
6 blaadjes gelatine
hele amandelen
amaretto



Bereiding

Week de gelatine. Rooster het amandelschaafsel en laat afkoelen. Sla de slagroom stijf met wat suiker en meng met de ricotta en het amandelschaafsel. Verwarm wat amaretto en los hierin de gelatine op. Meng met de rest van de pudding en stort deze in mooie hoge vormpjes. Laat in de koelkast opstijven Halveer de peren en bak ze in wat boter en suiker tot ze bruin en zacht zijn. Blus de gecarimeliseerde boterjus met wat amaretto. Stort de puddinkjes op de borden en schep er wat saus overheen en de halve peer. Garneer met wat hele amandelen. Schenk er een glaasje Amaretto bij

Amandelcreme met gebakken appel

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	4

Ingrediënten

50 gr amandelschaafsel
2 el amaretto
¼ l kwark naturel
200gr. mascarpone
honing
50 gr. suiker
4 plakken suikerbrood
1 lekkere appel
2 el roomboter
viooltjes ter garnering

Bereiding

Rooster het amandelschaafsel in een droge pan.
Roer de kwark met de mascarpone los.
Meng er honing en de amaretto naar smaak door.
rooster de plakken suikerbrood
Snij de appel in dikke plakken en bak ze in de boter bruin
Bestrooi ze halverwege met de suiker.
Serveer de koude kwark met de warme appel op het suikerbrood.
Bestrooi met amandelschaafsel en garneer met de viooltjes.

Appelcharlotte

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	5

Ingrediënten

1 citroen

6 sneetjes oud witbrood (casino)

4 zoete appels (bijv. Elstar)

100 g boter

100 g suiker

1 vanillestokje

125 ml crème fraîche

Bereiding

Citroen schoonboenen en helft van schil raspen (vrucht wordt verder niet gebruikt). Korst van sneetjes brood snijden en elk sneetje in vieren snijden. Broodkwarten naast elkaar op werkvlak of op groot bord leggen. Appels schillen, in 4 parten snijden, klokhuis verwijderen en partjes halveren. Oven voorverwarmen op 200 °C. In koekenpan boter en suiker laten smelten, regelmatig roeren. Vanillestokje in lengte opensnijden, met punt van mes merg eruit schrapen. Merg door botermengsel roeren, ook lege vanillestokje in pan leggen.

Helft van botermengsel over broodrepen uitsmeren. Rest van botermengsel op matig vuur nog 5 min. laten bruisen, tot mengsel lichtbruin wordt (= karameliseren). Appelstukjes en citroenrasp erdoor roeren en geheel nog ca. 15 min. zachtjes laten stoven tot meeste vocht verdampt is en appelstukjes goed gaar zijn. Af en toe omscheppen. Vanillestokje uit pan nemen.

Wand en bodem van vormpjes met brood bekleden, door de broodkwarten, met besuikerde zijde buiten, elkaar overlappend in vormpjes te leggen. Goed aandrukken. Appel over vormpjes verdelen en nogmaals goed aandrukken. Bovenkant van vormpjes afdekken met aluminiumfolie en op rooster in midden van oven zetten. Charlottes ca. 30 min. bakken, tot brood goudbruin is.

Crème fraîche met vork losroeren. Vormpjes uit oven nemen, folie verwijderen en zijkant van charlottes met mes lossnijden. Telkens bord op vormpje leggen, samen keren en even schudden, zodat charlotte uit vormpje loskomt. Charlottes warm serveren, met royale schep crème fraîche.

Wijntip

Graves Supérieures, Bordeaux moelleux

Wijncategorie

Friszoete tot halfzoete witte wijnen

Bereidingstijd in minuten

30 wachten

35 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 560 kCal - eiwit 5 g

vet 33 g - koolhydraten 70 g

Beenham met rode pestosaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	stoomoven	Snel	Nee
Keuken	Gaggenau	Type	-	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	

Ingrediënten

1 beenhammetje naturel van ca. 500 g
boter

voor de saus
2 eetlepels olijfolie
1 kleine rode ui
1-2 eetlepels rode pesto
200 ml slagroom
1 bosuitje of 2 eetlepels fijngeknipt bieslook

Bereiding

De combi-stoomoven voorverwarmen op 130 °C en 60% stoom.
hetelucht: 130 °C
stoompercentage: 60%
kerntemperatuur: 68 °C

benodigde (oven)accessoires:
ovenrooster + dichte schaal
kernthermometer

De beenham met zout en peper inwrijven.
Intussen de boter in een pan verhitten en het beenhammetje snel aan alle kanten bruin bakken.
Het vlees uit de pan nemen, op het rooster leggen en de kernthermometer in het midden steken.
De kerntemperatuur op 68 °C instellen en het vlees in de combi-stoomoven op 130 °C met 60% stoom bereiden.
Voor de saus de ui pellen, halveren en in ringen snijden.
De ui in de bakboter in enkele minuten glazig fruiten, de rode pesto erdoor roeren en de slagroom toevoegen. De saus iets laten inkoken en op smaak brengen met zout en peper.
Het vlees in dunne plakjes snijden en met de saus die met ringetjes bosui of bieslook is gearneerd, serveren.
Lekker met gestoomde krielaardappeltjes met truffelroomsaus.
De bereidingstijd voor dit vlees zal ca. 60 minuten zijn.

Variatie

Serveer de plakjes warm als borrelhapje met wat olijventapenade.

Boeren vleespaté

Menugang	Voorgerecht	Soort	stoomoven	Snel	Nee
Keuken	Gaggenau	Type	-	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	

Ingrediënten

100 g bacon in dunne plakjes
250 g hamlappen
250 g mager kalfsvlees
1 plak gekookte ham van 125 g
125 g varkenslever
50 g boter
1 ei
2 eetlepels rode port
mepunt suiker
mepunt gemalen koriander
mepunt tijm
1 eetlepel verse groene peperkorrels
1 laurierblaadje

Bereiding

hetelucht: 175 °C
stoompercentage: 100%
bereidingstijd: ca. 1½ uur + 24 uur afkoeltijd

benodigde (oven)accessoires:
ovenrooster
patévorm van 3/4 liter inhoud

De combi-stoomoven voorverwarmen op 175 °C en 100% stoom.

De bodem en de wanden van de vorm bekleden met de plakjes bacon. Zorg ervoor dat er voldoende plakjes overblijven voor de bovenkant om de paté mee af te dekken.

De hamlappen met het kalfsvlees in een foodprocessor kleinsnijden. De ham en de lever in blokjes snijden.

De boter smelten.

De overige ingrediënten, behalve de peperkorrels en het laurierblaadje, met het kleingesneden vlees en de gesmolten boter goed vermengen.

Tot slot er de peperkorrels doorroeren en het vleesmengsel in de vorm scheppen. De bovenkant gladstrijken met een spatel, afdekken met het laurierblaadje en de resterende plakjes bacon.

De vorm met het deksel of aluminiumfolie afsluiten.

De paté in ca. 1½ uur op 175 °C en 100% stoom gaar worden.

Het vocht van de paté schenken en de paté afdekken met een aluminiumfolie of passend houten plankje en dit verzwaren met volle conserverenblikjes. De paté zo in de koelkast 24 uur laten staan.

De paté serveren met cranberrycompote of bosvruchtensaus

Boeuf Bourguignonne

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	stoomoven	Snel	Nee
Keuken	Gaggenau	Type	-	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	

Ingrediënten

1,5 kg doorregen runderlappen of hacheevlees in dobbelstenen
150 g ontbijtspek, in blokjes
3 grote uien
2 tenen knoflook
50 g boter of margarine
2 laurierblaadjes
½ theelepel tijm, Provençaalse kruiden of takje rozemarijn
3 eetlepels bloem
1 klein blikje tomatenpuree (70 g)
500 ml rode wijn
1 pot vleesfond (380 ml)
250 g kastanjechampignons
klontje boter
2-3 eetlepels peterselie
zout, peper

Bereiding

hetelucht: 110 °C
stoompercentage: 60%
bereidingstijd: ca. 2-2½ uur

benodigde (oven)accessoires:
dichte schaal

Het vlees droogdeppen, in blokjes snijden en met zout en peper bestrooien.
Het spek in een droge braadpan of wok krokant bakken.
Intussen de uien en de knoflook pellen. De uien in ringen snijden en de knoflook uitpersen.
Eventueel nog water boter aan het spekvat toevoegen, het vlees erdoor scheppen en op hoog vuur bruinbakken.
De ui met de knoflook toevoegen en alles kort bakken.
De laurierblaadjes met de tijm erbij doen en het vlees nog 5 minuten zachtjes bakken.

De combi-stoomoven voorverwarmen op 130 °C en 60% stoom.

De bloem door de tomatenpuree roeren, het mengsel toevoegen, kort bakken en vervolgens de wijn en de vleesfond toevoegen en alles aan de kook brengen

Alles in de dichte schaal overdoen en in 2-2½ uur op 130 °C en 60% stoom gaar laten worden.

Ca. 20 minuten voor het einde van de bereidingstijd de champignons schoonmaken en in vieren snijden.
De champignons toevoegen en alles goed doorscheppen. De stoofpot op smaak brengen met zout en peper.

Broodpudding

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Carlshaven	Type	-	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	

Ingrediënten

- 400 gram oud brood (event. verschillende soorten)
- 100 gram peperkoek
- 3 eetlepels kristalsuiker
- 3 eetlepels kandisuiker
- 3 eieren
- 1 1/2 dl. melk
- 1 theelepel kaneelpoeder
- 150 gram rozijnen
- zestes sinaasappelschil
- 3 eetlepels jenever
- 1 snufje zout
- boter
- water

Bereiding

Laat de rozijnen en de reepjes sinaasappelschil weken in de jenever. Maak het brood en de peperkoek voor zover nodig zacht door ze te bevochtigen met water. Knijp ze daarna goed uit en doe ze in een kom samen met de melk, de 2 soorten suiker, kaneel, zout, de geklutste eieren, en een paar kleine stukjes boter. Voeg hierbij ook de rozijnen en de sinaasappelschil. Houd het weekvocht nog even apart. Meng alles tot een homogeen geheel. Als dit moeilijk gaat omdat er te weinig vocht in het geheel zit, doet U eerst het weekvocht erbij en indien nog nodig wat melk. Stort het hele deeg in een goed beboterde bakvorm en bak het in ongeveer 45 minuten op 175 graden. De broodpudding kan warm, lauw of koud worden gegeten. U kunt er slagroom of jam bijdoen maar wij serveren hem met ijs van rozijnen en een saus van Grand Marnier.

Bruschetta met auberginetapenade

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Gaggenau	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	

Ingrediënten

voor ca. 30 sneetjes

1 aubergine

citroensap naar smaak

4 zongedroogde tomaten

100 g olijven

1-2 teentjes knoflook

voor de garnering:

bieslook of bosui, Parmezaanse kaas

Bereiding

hetelucht: 110 °C

bereidingstijd: 18-20 minuten

stoomtoevoer: 100%

benodigde accessoire:

ovenrooster

De oven voorverwarmen op 110 °C.

De steelaanzet van de aubergine verwijderen en de aubergine heel op het rooster met 100% stoom in 18-20 minuten gaar stomen.

Intussen de zongedroogde tomaten kleinsnijden en de olijven fijnhakken.

De aubergine in stukken snijden, deze met citroensap naar smaak besprenkelen en met het gepelde teentje knoflook pureren met de staafmixer.

Tomaten en de olijven door de auberginepuree roeren en op warme sneetjes stokbrood smeren. Garneren met bieslook of bosui of Parmezaanse kaas.

Canard rôti (gebraden eend)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	5

Ingrediënten

2 wilde eend

zout

snufje gedroogde tijm

2 klein uitje of sjalotje

150 gram boter



Bereiding

Wrijf de eend licht in met wat zout en strooi zout en een heel klein beetje tijm in de buikholte. Leg het uitje met een klontje boter (ca. 30 gram) eveneens in de buikhol te. Laat de rest van de boter in een braadpan heet doch niet al te bruin worden. Leg de eend in de pan en braad haar gedurende 20 minuten rondom mooi bruin. Neem de eend uit de pan en leg de vogel op de snijplank. Snijd de borstfilets warm en braad de bouten nog 10 minuten verder. Leg op ieder warm bord een borstfilet en een boutje. Giet de braadboter uit de pan en voeg 2 dl kokend water toe. Roer alle aan baksels los en kook het vocht in tot er niet veel meer over is dan 2 theelepels. Gebruik de braadjus voor de bereiding van de aardappeltjes.

Serveer hierbij; Mousse de choux de Bruxelles en Pommes Parisienne

Chocolade cake

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken Frans	Type Gebak	Slank	Nee
Bron Madmum		Sterren	5

Ingrediënten

4 eieren
het gewicht van 4 eieren
boter
meel
basterdsuiker
bittere chocolade
1 theelepel bakpoeder

Bereiding

De chocolade smelten in druppels water en af laten koelen. Boter en meel en bakpoeder dooreen kneden en hierbij de afgekoelde chocolade. Dan de suiker toevoegen en een voor een de eigelen. De eiwitten zeer stijf slaan en erdoor spatelen.

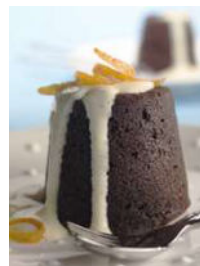
Cakevorm voor $\frac{3}{4}$ vullen. In voorverwarmde oven, onderste richel (niet heet) $\pm$ 1 uur. Na $\frac{3}{4}$ uur steeds kijken. De cake bestrijken met chocolade glazuur. Serveren met creme fraiche.

Chocoladepuddinkjes met vanillesaus

Menugang	Nagerecht	Soort	stoomoven	Snel	Nee
Keuken	Gaggenau	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	

Ingrediënten

4 pers.
40 g zelfrijzend bakmeel
2 eetlepels cacaopoeder
3/4 theelepel koekkruiden
45 g amandelpoeder*
75 g boter op kamertemperatuur
75 g lichtbruine basterdsuiker
1 ei (M)
1 eidooier (M)
2 eetlepels melk
2 eetlepels gekonfijte gembersnippers



Bereiding

hetelucht: 175 °C
stoompercentage: 100%
bereidingstijd: 35 minuten

benodigde (oven)accessoires:
ovenrooster

4 soufflépotjes van 150 ml inhoud
bakpapier
aluminiumfolie

De combi-stoomoven voorverwarmen op 175 °C en 100% stoom.

De bodem van de vormpjes met bakpapier bekleden.

Het bakmeel boven een kom zeven en het cacaopoeder, de koekkruiden en het amandelpoeder erdoor roeren.

De boter en de suiker met de mixer in een tweede kom kloppen tot het schuimig is en een lichte kleur heeft gekregen.

Het ei erdoor kloppen en vervolgens de eidooier met de melk.

Eerst het cacaomengsel in gedeelten en daarna de gembersnippers voorzichtig door het botermengsel spatelen. De vormpjes met het beslag vullen en afdekken met aluminiumfolie.

De puddinkjes in ca. 35 minuten op 175 °C en 100% stoom gaar bakken.

Vlak voor dat de baktijd is verstreken de puddinkjes met een houten prikker controleren of ze gaar zijn. De puddinkjes serveren met vanillesaus.

*Amandelpoeder:

Maal in een keukenmachine met het sikkelmes 1 zakje amandelen (45 g). Laat de machine draaien tot de

Chocoladepuddinkjes met vanillesaus

amandelen tot poeder zijn vermalen.

Vanillesaus:

Breng voor een vanillesaus 350 ml volle melk met 1 in de lengte opengesneden vanillestokje in een steelpan aan de kook. Schrap met de achterkant van een mes de zaadjes uit het vanillestokje en doe het zaad met het stokje terug in de melk. Laat de melk afgedekt 30 minuten staan. Verwijder het vanillestokje en roer 1 eidooier met 2 eetlepels suiker en 1 theelepel maïzena glad. Giet wat van de warme melk al roerend bij het dooiermengsel. Breng de vanillemelk al roerend aan de kook en voeg het dooiermengsel al roerend toe. Neem de pan van het vuur zodra het mengsel is gebonden. Roer de saus in een bak koud water koud.

Coquilles St. Jacques au crème de ciboulette (Jacobsmosselen met bieslooksaus)

Menugang	Voorgerechten met vis	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	5

Ingrediënten

Voor vier personen:

8 Jacobsmosselen

100 gram grote gepelde garnalen

4 eetlepels ragfijngesneden sjalotjes

4 eetlepels fijn gesneden bieslook

1 dl droge witte wijn

60 gram boter, ijskoud

2 eetlepel slagroom

100 gram verse kaas (Taillefine)

zout



Bereiding

Open de Jacobsschelpen door met een (oester-)mes de sluitspier tussen de beide schelpheften door te snijden. Maak de schelpdieren met de oranjerode kuit met behulp van een lepel van de schelpen los. Was ze voorzichtig onder stromend water. Breng de sjalotjes met de wijn en eenzelfde hoeveelheid water, waaraan een beetje zout is toegevoegd, aan de kook. Pocheer de mosselen er gedurende 2 minuten aan iedere zijde in. Haal ze met een schuimspaan uit het vocht en houd ze warm. Leg de garnalen in het vocht en schep die er na 20 seconden weer uit. Leg ze bij de mosselen. Kook het pocheervocht snel in tot er niet veel meer dan 4 eetlepels is overgebleven. Legde boter in het vocht en giet de slagroom (kamertemperatuur) er bij. Laat alles boven een hoog vuur zolang koken tot de boter gesmolten is. Neem dan het pan netje van het vuur en klop er de magere kaas en de bieslook door. Verdeel de saus over de warme borden en leg de mosselen en de garnalen in de saus.

Creme brulee van Mascarpone

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Carlshaven	Type	-	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	

Ingrediënten

500 gr. mascarpone

1 gr. suiker

6 eierdooiers

50 gr. donkere chocolade

Bereiding

verwarm de oven voor tot 140° C.

Klop de mascarpone met 2/3 van de suiker en de eierdooiers licht door elkaar en giet het mengsel door een zeef.

Verdeel de mascarpone room over 4 souffle bakjes en zet die op een laagje keukenpier in een ovenschaal (het papier voorkomt dat het mengsel op de bodem van de schaaltes te heet wordt) Giet kokend water in de ovenschaal tot halverwege de zijanten van de schaaltes en schuif de schaal 30 à 35 minuten , of tot de puddinkjes stevig genoeg aanvoelen in de oven.

Haal de souffleschaaltjes er uit en laat ze afkoelen en zet ze daarna in de koelkast om goed koud te laten worden.

Smelt de chocolade en verdeel die gelijkmatig over de mascarponepuddinkjes.

Zet de schaaltes ±15 minuten terug in de koelkast om de chocolade te laten stollen.

Bestrooi ze daarna met de resterende suiker. Zet de schaaltes onder een zeer hete ovengrill tot de suiker gekleurd is en borrelt.

Laat ze afkoelen en direct serveren.

Het karameliseren van de suiker gaat een stuk makkelijker met een gasbrander voor huishoudelijk gebruik dan onder een oven grill.

Wij serveren de crème brûlée met bramen en bramensorbet maar ander roodfruit smaakt er ook heerlijk bij.

Eendenborst op witlof met Marsala saus en gebakken Rosevale aardappels

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type -	Slank	Nee
Bron	Madmum		Sterren	4

Ingrediënten

3 eendenborstfilets

4 stronkjes witlof

3 el notenolie

peper, zout

1 citroen / flesje

200 gram rietsuiker

voor de saus:

2,5 dl wildfond

2 dl marsala

100 gram ijskoude boter

1/2 bos salie

Bereiding

voorbereiding

snij de witlof stronkjes in grove julienne en doe ze in een glazen schaal Besprenkel met citroensap, suiker, zout en peper.

Voor de saus

Alle ingrediënten (m.u.v. de boter!!!) in een steelpan inkoken tot slechts enkele eetlepels stroperige vloeistof, Zeef evt. de saus om de salie blaadjes te verwijderen.

bereiding:

De eendenborsten inkruisen aan de vetzijde zodat een ruitjespatroon ontstaat. Bak het vlees vervolgens in een zeer hete bakpan aan de vetzijde 2 minuten op hoog vuur. Draai het vlees om en schroei ook de vleeszijde in 2 minuten dicht. Dit geeft het vlees een krokant korstje. Daarna het vlees terugkeren op de vetzijde en in 8 minuten op laag vuur mooi rosé braden. Bestrooi met zout en peper. Verhit een wok op hoog vuur. Voeg olie toe en laat de uitgelekte witlof sn& slinken en warm worden. Zet de saus opnieuw op het vuur tot het goed kookt. Neem de pan van het vuur en ga de saus monteren met de koude boter. Saus monteer je door al roerende de ijskoude boter in 4 delen toe te voegen. Zorg dat de boter totaal wordt opgenomen in de saus

afwerking

Maak in het midden van de warme borden een bedje van de witlof. De eendenborst op het bedje van witlof placenten. Het geheel napperen met de saus. Serveer daarbij wat aardappels of paddestoelenrisotto uit de stoomoven!

Eendenborstfilet met gecarameliseerde lenteui en witlof

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	

Ingrediënten

4 kleine eendenborsten van tamme eend
zout, peper
± 2 tl vijfkruidenpoeder
35 g boter of margarine
± 12 dunne lente-uitjes, in stukken van 5 cm
2-3 struikjes witlof, blaadjes losgesneden
1-2 tl donkere basterdsuiker
voor de saus:
2 eetl. olie
2 teentjes knoflook, fijngesneden
1 el geraspte gemberwortel
2 lente-uitjes, fijngesneden
3½ dl kippenbouillon (van tablet)
2 gedroogde shiitake, verkruid (toko)
1/2 el hoisinsaus (toko)
½-1 tl sambal oelek
1/2 el lichte Chinese sojasaus (toko)
1/4 tl vijfkruidenpoeder (toko)
zout



Bereiding

Voorbereiden (kan 4 uur van tevoren):

saus: olie verhitten en knoflook, gemberwortel en lente-ui hierin ± 4 min, zachtjes bakken. Bouillon, shiitake, hoisinsaus, sambal oelek, sojasaus en vijfkruidenpoeder toevoegen en saus op zacht vuur laten indampen tot er ± 2 dl over is. Saus zeven en met zout op smaak brengen. Saus laten afkoelen en tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

Bereiden (± 25 min, voor serveren): eend: vette kant van eendenborsten kruislings insnijden. Eend met zout, peper en vijfkruidenpoeder inwrijven en met vette kant naar beneden in koekenpan met ± 8 min, bakken tot vet knapperig is. Eend omkeren en op vleeskant nog 3-4 min. bakken. Eend ± 5 min, op warme plaats laten rusten. Saus op zacht vuur verwarmen. Boter verhitten en lente-ui en witlof hierin 2-3 min. bakken onder regelmatig omscheppen. Suiker toevoegen en groenten onder roeren blijven verwarmen tot ze licht gecaramelliseerd, maar niet bruin zijn. Eend in plakken gesneden serveren met saus en lente-ui en witlof. Basmati-komijnrijst er apart bij serveren.

Voor-/bereiding: ± 30/25 min. kcal p.p.: ± 705

Filet de boeuf mousseline au broccoli

Menugang	Hoofdgerechten met rundvlees	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type -	Slank	Nee
Bron	Madmum		Sterren	5

Ingrediënten

(voor 4 personen)

600 gram runderhaas,

bij voorkeur uit het midden (8 kleine biefstukjes)

4 dl witte wijn

150 gram boter

zout

3 eetlepel fijngehakte sjalot

voor de mousseline:

500 gram broccoli, schoongemaakt

4 eieren

4 eetlepels crème fraîche

zwarte peper uit de molen



Bereiding

Bak de licht met wat zout en peper ingewreven biefstukken in hete boter. Houd het vlees daarna warm.

Giet de bakboter uit de pan. Schenk de wijn in de pan en roer alle aanbaksels - boven een niet al te

hoog vuur - goed los. Voeg de salot toe en laat alles inkoken tot ongeveer de helft van de

oorspronkelijke hoeveelheid. Voeg wat zout en peper naar smaak toe en klof vlak voor het opdienen er een klontje boter (ca. 40 gram) door.

Mousseline: kook de broccoli in lichtgezouten water net niet helemaal gaar (7 à 9 minuten). Laat de groente goed uitlekken en maak er daarna een fijne puree van in de blender. Voeg ei en crème fraîche toe. Doe er naar smaak wat zout en peper bij. Verdeel de mousseline over twee licht beboterde timbaaltjes en plaats ze in een klein pannetje. Gier er zoveel kokend water bij tot de timbaaltjes er voor $\frac{3}{4}$ gedeelte in staan. Plaats het pannetje in een reeds voorverwarmde oven (175° C). Na 35 minuten kunnen de timbaaltjes 'gelost' worden.

Leg de biefstukken op de borden Schenk er een beetje saus over en plaats de mousselines erbij.

Focaccio

Menugang	Bijgerecht	Soort	stoomoven	Snel	Nee
Keuken	Gaggenau	Type	-	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	

Ingrediënten

250 g bloem

½ theelepel zout

1 zakje droge gist

150 ml water

verder:

1½ eetlepel olie om te besprenkelen

zeezout

2 eetlepels rozemarijn



Bereiding

hetelucht : 35-38 °C + 230 °C

stoompercentage: 100% + 60%

bereidingstijd: ca. 30 minuten + 10 minuten

(oven)accessoire:

bakplaat

De bloem met het zout boven een kom zeven en met de gist vermengen.

Een kuiltje in het midden maken en het lauwarme water erin gieten. De ingrediënten in ca. 5 minuten tot een soepel deeg kneden.

Het deeg op een stuk bakpapier op de bakplaat op 35-38 °C en 100% stoom laten rijzen tot het in volume is verdubbeld.

De helft van de rozemarijn door het deeg kneden en van het deeg een plat brood van ca. 1,5 cm hoog vormen. Het deeg opnieuw 15 minuten op dezelfde manier laten rijzen.

Intussen de combi-stoomoven voorverwarmen op 230 °C en 60% stoom

Tot slot het deeg met de olie besprenkelen en met de rest van de rozemarijn en zeezout bestrooien.

Het brood in ca. 10 minuten op 230 °C en 60% stoom bruinbakken.

Lekker om bij de borrel, eventueel met nog wat pesto te serveren.

Gebakken kabeljauw met zuurkool, aardappelsaus en gedroogd Zeeuws spek

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	5

Ingrediënten

2 grote aardappels
1 eetlepel roomboter
400 ml visbouillon (van tablet) of 1 pot visfond (a 380 ml)
75 g dungseden Zeeuws spek (bedieningsafdeling)
1 sjalot
6 eetlepels olijfolie
400 ml runderbouillon (van tablet)
400 ml appelsap
16 olijven zonder pit
1 theelepel gembersiroop (of vocht uit potje gemberbolletjes)
1 eetlepel witte wijnazijn
300 g zuurkool naturel (pak a 500 g)
1 laurierblaadje
1 jeneverbes
2 eetlepels bloem
2 kabeljauwhaasjes (of 500 g kabeljauwfilet, in 4 gelijke stukken)



Bereiding

Bereidingstijd in minuten

50 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 505 kCal - eiwit 33 g

vet 31 g - koolhydraten 22 g

Materialen

staafmixer of keukenmachine

Bereiden

Aardappels schillen, in stukken snijden, wassen en in visbouillon in 15 min. gaarkoken. Met staafmixer of keukenmachine heel kort pureren (als machine te lang draait wordt saus taai). Saus verdunnen met wat extra bouillon, tot roomdikte. Boter erdoor roeren.

Oven voorverwarmen op 150 °C. Spek op bakplaat leggen en in oven in 15 min. droog en krokant uitbakken. Spek met keukenpapier droogdeppen en vetste stukken verwijderen, zodat krokante deel overblijft. Spek door zeef fijnwrijven.

Sjalot pellen, fijnsnipperen en in 2 el olie fruiten en afblussen met vleesbouillon en helft van appelsap.

Vocht tot 8 el (ca. 125 ml) laten inkoken. Olijven fijnhakken en door sjalot roeren. Gembersiroop, azijn en 2 el olie toevoegen en tot dressing kloppen.

Zuurkool verwarmen met rest van appelsap, laurier en jeneverbes. Bloem op plat bord strooien.

Kabeljauw aan beide zijden bestrooien met zout en peper en 1 kant in bloem drukken. In koekenpan met antiaanbaklaag 2 el olie verhitten. Vis in 4-5 min. op bebloemde kant krokant en bruin bakken, met spatel voorzichtig omdraaien en nog 1 min. op andere zijde bakken.

Intussen aardappelsaus heel zachtjes verwarmen. Op vier warme borden 'spiegel' van saus maken: kwart van aardappelsaus in midden scheppen en met lepel tot cirkel uitstrijken. Spekgruis erover strooien.

Gebakken kabeljauw met zuurkool, aardappelsaus en gedroogd Zeeuws spek

Zuurkool met schuimspaan uit pan nemen en goed laten uitlekken. Laurier en jeneverbes verwijderen. Op elk bord kwart van zuurkool draperen. Kabeljauw op zuurkool leggen en (aan tafel) olijvenvinaigrette over kabeljauw scheppen.

Gebakken Rosevale aardappeltjes uit de oven

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	3

Ingrediënten

750gr rosevale aardappels

200ml olijfolie

klein bosje tijm

klein bosje rozemarijn

2 teentjes knoflook

2 eetlepels grof zeezout

peper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.

Was de aardappelen en snijd ze in de lengte doormidden. Snijd deze stukken in kwarten en vervolgens in achten zodat er partjes ontstaan, Doe alle partjes in een kom.

Snipper de knoflookteentjes en hak de kruiden fijn.

Strooi de fijn gehakte kruiden en knoflook over de aardappels. Giet de olijfolie over de aardappels en hussel alles goed door elkaar.

Bedek een ovenplateau met vetvrij bakpapier. Spreid de aardappels uit over de plaat en bestrooi ze met het zeezout en wat peper

Zet aardappels in de oven en bak het in 30 minuten goudbruin.

bereiding

Verwarm de aardappels een paar minuten in de oven.

afwerking

Leg de partjes in een waaier patroon op bord.

Gegrilde sinaasappels met karamel-muntboter

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	5

Ingrediënten

4 pers.

6 sinaasappels

90 gr. suiker

60 ml room (kan met low fat room)

45 gr. boter in stukjes

2 theelepels geraspte sinaasappelschil

2 eetlepels fijn gehakte verse munt

garnering:

room of mascarpone

nootmuskaat

Bereiding

Sinaasappels schillen en het vlies er rondom afsnijden net diep genoeg om het wit te verwijderen. Snijd de sinaasappels vervolgens in dunne plakjes.

Verwarm de suiker en 3 eetlepels water op laag vuur zonder het water te laten koken, tot de suiker is opgelost. Niet roeren eventueel schudden.

Als de suiker is opgelost vuur hoog en koken tot het karamel (bruin) is. Haal de pan van het vuur en voeg voorzichtig de room toe. PAS OP KAN SPATTEN en is ZEER HEET. Het mengsel wordt klontig, zet terug op het vuur en roer tot de karamel is opgelost. Voeg al roerend de klontjes boter, sinaasappel rasp en de munt toe. In een kommetje doen en afgedekt in de koelkast bewaren (2 dagen houdbaar)

Serveren:

Verwarm de grill voor. Leg de schijfjes sinaasappel iets overlappend in een ondiepe gratin of taartvorm en besmeer de schijfjes met de karamel/munt boter.

Grill tot de boter is gesmolten en de sinaasappels heet zijn. Geef er room of losgeklopte (eventueel met wat Cointreau) mascarpone bij en een snuifje nootmuskaat.

Gele paprikasoep met koriander

Menugang	Soep	Soort	stoomoven	Snel	Nee
Keuken	Gaggenau	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	4

Ingrediënten

4 personen

3 gele paprika's

2 uien

1 flinke teen knoflook

3 eetlepels arachideolie (aardnotenolie) of zonnebloemolie

1 eetlepel kerriepoeder

1 theelepel gemalen geelwortel (koenjit)

¾ liter gevogeltefond

1 dl slagroom

2 eetlepels fijngehakte koriander

bieslook

zout, peper



Bereiding

hetelucht : 110 °C

stoomtoevoer: 100%

bereidingstijd: 10 minuten

benodigde ovenaccessoires:

geperforeerde schaal

De paprika's halveren, zaad en zaadlijsten verwijderen en de paprikahelften wassen.

De paprika's met de bolle kant boven in de geperforeerde schaal leggen en in de stoomoven ca. 10 minuten stomen. De paprika's in een plastic zakje tot handwarm laten afkoelen.

De uien en de knoflook pellen en fijnsnipperen.

De olie verhitten en de ui met de knoflook glazig fruiten. Het kerriepoeder en de geelwortel erdoor roeren en alles kort bakken. De gevogeltefond toevoegen en aan de kook brengen.

De paprika's ontvellen en in stukken snijden. De stukken paprika aan de soep toevoegen en alles met de staafmixer tot een gladde soep pureren.

De slagroom erdoor roeren en de soep eventueel op smaak brengen met zout en peper.

De soep in borden schenken en garneren met koriander en bieslook. Serveren met naan.

Tip:

Server er naan bij. Naan is een typisch Indiaas plat kruidenbrood. Bij ons te koop in 2 varianten in de supermarkt. Voor het serveren kort in de stoomoven met 80% stoom afbakken. Zie verder de gebruiksaanwijzing.

Gevulde auberginerolletjes op een slabedje

Menugang	Voorgerecht	Soort	stoomoven	Snel	Nee
Keuken	Gaggenau	Type	-	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	

Ingrediënten

4 pers.

Voor de gevulde auberginerolletjes:

1 aubergine

½ gele en ½ rode paprika

100 g rauwe ham (Coburger)

100 g gorgonzola of geitenkaas

blaadjes verse basilicum

Voor de garnering:

50 g (½ zakje) gemengde sla

Voor de dressing:

4 eetlepels olijfolie

2 eetlepels balsamicoazijn

1 teentje knoflook

1 eetlepel fijngehakte peterselie

zout, vers gemalen peper

Bereiding

hetelucht: 110 °C + 175 °C

stoompercentage: 100% + 30%

bereidingstijd: 5 minuten + ca. 7 minuten

(oven)accessoires:

geperforeerde schaal

houten cocktailprikkers of keukentouw

De combi-stoomoven voorverwarmen op 110 °C en 100% stoom.

De aubergine wassen, de kroon verwijderen en de aubergine met een kaasschaaf of op de snijmachine in lange dunne plakken van 3-4 mm dik snijden.

De paprika's schoonmaken, de zaadjes en zaadlijsten verwijderen en beide in lange dunne repen snijden.

De plakken aubergine en de repen paprika in de geperforeerde schaal ca. 2 minuten op 110 °C en 100% stoom stomen.

De combi-stoomoven voorverwarmen op 175 °C en 30% stoom.

Intussen de plakken rauwe ham in de lengte in een of 2 repen snijden afhankelijk van de breedte van de plakken aubergine en de repen ham naast elkaar op een houten plank leggen.

De aubergine op de ham leggen, daarop 3 reepjes paprika met 2 blaadjes basilicum en een reepje kaas

Gevulde auberginerolletjes op een slabedje

leggen en de ham met de aubergine oprollen. De rolletjes met een houten prikker of met een stukje keukentouw vaststeken.

De rolletjes in de geperforeerde schaal in de voorverwarmde combi-stoomoven zetten en ze nog ca. 7 minuten verwarmen op 175 °C en 30% stoom tot de kaas begint te smelten.

Intussen de gemengde sla over de bordjes verdelen en de sla met de dressing besprenkelen.

De rolletjes eventueel doorsnijden en op elk bordje 3 gevulde rolletjes leggen.

Tip

Vervang de aubergine door plakken courgette.

Gevulde portobello's

Menugang	Voorgerecht	Soort	stoomoven	Snel	Ja
Keuken	Gaggenau	Type	-	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	4

Ingrediënten

4 portobello's
enkele blaadjes eikenbladsla, rucola
125 g buffelmozzarella
enkele zongedroogde tomaten
enkele zwarte olijven
basilicum
2 plakjes rauwe ham, bij voorkeur Serrano ham
1 eetlepel kappertjes
zout, peper



Voor de dressing:

½ teentje knoflook
handje verse basilicum
handje geroosterde pijnboompitten
6 eetl. olijfolie
3 eetlepels balsamico-azijn
zout, peper

Bereiding

hetelucht : 110 °C
stoomtoevoer: 100%
bereidingstijd: 10 minuten

benodigde ovenaccessoires:
geperforeerde schaal

De paddestoelen schoonborstelen en de steeltjes (zie tip) verwijderen.

De eikenbladsla en rucola wassen, de blaadjes droogdeppen en op bordjes leggen.

De mozzarella en zongedroogde in blokjes snijden, de olijven in plakjes en het basilicum in reepjes.

De mozzarella, tomaat en olijven voorzichtig met elkaar vermengen en het basilicum erdoor scheppen.

De paddestoelen in de stoomoven op de geperforeerde schaal 10 minuten op 100% garen.

De ingrediënten voor de dressing in een hoge kom met de staafmixer tot een gladde saus pureren.

Elke paddestoel met zout en peper bestrooien en met wat saus besprenkelen, er een ½ plakje rauw ham opleggen en met het mozzarellamengsel vullen.

De vulling met wat saus besprenkelen.

Gevulde portobello's

Op elk bord met eikenbladsla een portobello zetten. Eventueel garneren met nog wat kappertjes en er nog wat dressing omheen druppelen. Serveren met brood en boter.

Tip:

De steeltjes van de paddestoelen worden niet in dit recept gebruikt. Snijd ze de volgende dag fijn en bak met een uitje en wat tijm in wat boter gaar serveer ze bij het vlees.

Serveren met stokbrood en boter

Gravet laks

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	

Ingrediënten

10 pers.

1,5 kilo zalm (2 middenstukken zonder huid)

1,5 eetl. grof gemalen witte peper

2 eetl. suiker

3 eetl. grof zout

Saus;

5 eierdooiers

2 eetl. olie

1/2 eetl. appel azijn

1 eetl. suiker

2 theel. peper

2 eetl. mosterd

2 eetl. zout

2 eetl. dille, fijngehakt



Bereiding

Meng voor de zalm de suiker en peper met het zout in een kommetje. Neem een schaal en strooi daar 1/3 van de dille en van het zoutmengsel in. Leg hierop een stuk zalm met de huidkant naar onderen.

Bestrooi de bovenkant rijkelijk met nog 1/3 van de dille en het zoutmengsel. Leg daar het andere stuk zalm op met de huidkant naar boven en strooi hierop weer 1/3 dille en 1/3 van het zoutmengsel.

De zalm in folie pakken en met een plank erop verzwaard met bijvoorbeeld conserveblikken in de koelkast plaatsen. De zalm zo 3 tot 4 dagen laten marinieren.

Draai de moten iedere dag en begiet ze met de verzamelde vloeistof. Haal na drie tot vier dagen de zalm uit de marinade, schrap de dille eraf. Dep de moten droog en snij er schuine plakken van.

Maak een sausje van de eierdooiers, olie, suiker, azijn, peper, mosterd dille en het zout.

Serveer bij de gravet laks

GriesmeelBavarois met vlierbessensaus

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Stad Rome	Type	-	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	5

Ingrediënten

0,5 liter volle melk

30gr. griesmeel

100 gr. suiker

vanillestokje

5 gr. gelatine

1dl geslagen room

Saus:

400 gr. rijpe vlierbessen

2 dl water

100 gr. suiker

evt. eau de vie de framboise

aardappelmeel



Bereiding

De melk met de griesmeel, de suiker en het vanillestokje aan de kook brengen en 5 min. laten koken

De vanille verwijderen en de gelatine toevoegen. Zodra de vloeistof gaat geleren de geslagen room toevoegen en in een puddingvorm of cakeblik gieten.

Voor de vlierbessen coulis de bessen met het water en de suiker aan de kook brengen tot de suiker is opgelost. Zeven. Eventueel wat eau de Vie toevoegen en eventueel binden met wat aardappelzetmeel,

Groene Salsa

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	5

Ingrediënten

1 hardgekookt ei
6 uitgelekte anjovisfilets
2 eetl. dijon mosterd
sap van 1 citroen
3 sjalotten grof gesnipperd
2 tenen knoflook
1 bosje bladpeterselie, grof gehakt
1 bosje munt, grofgehakt
2 el kappertjes, afgespoeld
300 ml olijfolie extra vergine

Bereiding

Hak voor de salsa het ei en de ansjovis fijn.
Voeg de rest van de ingredienten toe en meng goed. Dek af en zet in de koelkast.
ook heerlijk om te gebruiken om vlees te grillen

Grootmoeders cake

Menugang -	Soort stoomoven	Snel	Nee
Keuken -	Type Gebak	Slank	Nee
Bron Madmum		Sterren	

Ingrediënten

250 g zachte boter
250 g kristalsuiker
5 eieren (M) op kamertemperatuur
250 g zelfrijzend bakmeel, gezeefd
1 eetlepel citroensap
rasp van 1 citroen

Bereiding

hetelucht: 150 °C
stoompercentage: 30%
baktijd: 75 minuten

(oven)accessoires:
ovenrooster
anti-aanbakcakevorm van 28-30 cm

In een mengkom de boter met de mixer en de gardes op de hoogste stand 2 minuten kloppen. Vervolgens de suiker toevoegen en het mengsel met de mixer op de hoogste stand opnieuw 2 minuten kloppen.

De eieren er één voor één met de mixer doorkloppen en het volgende ei pas toevoegen als het vorige geheel met de mixer is weg geroerd.

Het zelfrijzend bakmeel in gedeelten (3 of 4 keer) toevoegen en met een spatel door het beslag spatelen. Tot slot het citroensap en -rasp erdoor scheppen.

De licht ingevette bakvorm met het beslag vullen, de bovenkant met een spatel glad strijken en in het midden in de niet voorverwarmde combi-stoomoven zetten.

De combi-stoomoven op 150 °C en 30% stoom 75 minuten inschakelen.

Na het verstrijken van de baktijd de cake nog 5-10 minuten in de uitgeschakelde oven laten staan. Vervolgens de cake op een met bakpapier beklede taartrooster of ovenrooster keren zodat de bovenkant onder ligt.

De cake laten afkoelen en in plakken snijden.

Variatie:

Cake met karwij:

Vervang de suiker door rietsuiker en het zelfrijzend bakmeel door 100 g volkorenmeel plus 1 theelepel bakpoeder en 150 g zelfrijzend bakmeel. Voeg vervolgens nog 2-3 eetlepels karwijzaad met het hierboven aangegeven citroensap aan het beslag toe. Ga verder te werk zoals hierboven beschreven.

Kabeljauw met zuurkool, aardappelsaus en Zeeuws spek

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	5

Ingrediënten

2 aardappels
1 eetlepel roomboter
400 ml visbouillon (van tablet) of 1 pot visfond (a 380 ml)
75 g dingesneden Zeeuws spek (bedieningsafdeling)
1 sjalot
6 eetlepels olijfolie
400 ml runderbouillon (van tablet)
400 ml appelsap
16 olijven zonder pit
1 theelepel gembersiroop (of vocht uit potje gemberbolletjes)
1 eetlepel witte wijnazijn
300 g zuurkool naturel (pak a 500 g)
1 laurierblaadje
1 jeneverbes
2 eetlepels bloem
2 kabeljauwhaasjes (of 500 g kabeljauwfilet, in 4 gelijke stukken)



Bereidingstijd in minuten

50 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 505 kCal - eiwit 33 g

vet 31 g - koolhydraten 22 g

Bereiding

Aardappels schillen, in stukken snijden, wassen en in visbouillon in 15 min. gaarkoken. Met staafmixer of keukenmachine heel kort pureren (als machine te lang draait wordt saus taai). Saus verdunnen met wat extra bouillon, tot roomdikte. Boter erdoor roeren.

Oven voorverwarmen op 150 °C. Spek op bakplaat leggen en in oven in 15 min. droog en krokant uitbakken. Spek met keukenpapier droogdeppen en vetste stukken verwijderen, zodat krokante deel overblijft. Spek door zeef fijnwrijven.

Sjalot pellen, fijnsnipperen en in 2 el olie fruiten en afblussen met vleesbouillon en helft van appelsap.

Vocht tot 8 el (ca. 125 ml) laten inkoken. Olijven fijnhakken en door sjalot roeren. Gembersiroop, azijn en 2 el olie toevoegen en tot dressing kloppen.

Zuurkool verwarmen met rest van appelsap, laurier en jeneverbes. Bloem op plat bord strooien.

Kabeljauw aan beide zijden bestrooien met zout en peper en 1 kant in bloem drukken. In koekenpan met antiaanbaklaag 2 el olie verhitten. Vis in 4-5 min. op bebloemde kant krokant en bruin bakken, met spatel voorzichtig omdraaien en nog 1 min. op andere zijde bakken.

Intussen aardappelsaus heel zachtjes verwarmen. Op vier warme borden 'spiegel' van saus maken: kwart van aardappelsaus in midden scheppen en met lepel tot cirkel uitstrijken. Spekgruis erover strooien.

Zuurkool met schuimspaan uit pan nemen en goed laten uitlekken. Laurier en jeneverbes verwijderen.

Op elk bord kwart van zuurkool draperen. Kabeljauw op zuurkool leggen en (aan tafel) olijvenvinaigrette over kabeljauw scheppen.

Kerststolletje met cranberry basilicum en kastanje

Menugang	Bijgerecht	Soort	stoomoven	Snel	Nee
Keuken	Gaggenau	Type	-	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	

Ingrediënten

75 g rozijnen
75 g gedroogde gezoete cranberry
50 g walnoten gebroken
20 blaadjes basilicum
1 tl. Citroenrasp
15 g zout
450 gr witte bloem
12 g gedroogde gist
125 g gezoete kastanje puree
½ dl rum
50 g boter
200 g amandelspijs
1 ei
poedersuiker



Bereiding

hetelucht : 45 °C
stoomtoevoer: 100%
bereidingstijd: 10 minuten

hetelucht : 45 °C
stoomtoevoer: 100%
bereidingstijd: 30 minuten

hetelucht : 200 °C
stoomtoevoer: 30%
bereidingstijd: 30 minuten

benodigde ovenaccessoires:
dichte ovenschaal

In een kom heet water de rozijnen ca. 5 minuten weken en daarna afgieten. Vervolgens droogdeppen met keukenpapier.

In een andere kom de bloem, zout en het gist mengen. Een kuiltje maken en daarin 2½ dl lauw water boter en de rum goed mengen en kneden.

Meng de citroenrasp en de kastanjepuree en voeg dit toe aan het deeg.

Blijven kneden tot een soepel deeg ontstaat.

Vervolgens toevoegen: krenten, basilicum en de cranberry en het geheel tot een bal kneden.

10 minuten laten rusten met een doek erover. Dan even kort doorkneden en in 5 ballen verdelen. Laten

Kerststolletje met cranberry basilicum en kastanje

rijzen in de combi steamer in 10 min. met 100% vocht en op 45 graden.

Intussen bakplaat invetten en bestrooien met bloem. Deeg langwerpig vormen en uitdrukken tot 3 cm dikte.

In het midden met houten lepel brede gleuf maken. Hierin de amandelspijs in rolletjes leggen. Deeg dubbelslaan, bovenste gedeelte iets kleiner dan het onderste gedeelte en bestrijken met ei. Op bakplaat leggen en Ca. 30 minuten laten rijzen met 100% vocht en op 45 graden.

Het geheel in de combi-sttomoven laten staan en in 30 min. afbakken op een temperatuur van 200 graden met 30% vocht. De stol is gaar als hij hol klinkt als erop getikt wordt.

Op de bakplaat laten afkoelen en dik bestrooien met gezeefde poedersuiker.

Kipfilet met 3 soorten mosterd

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	stoomoven	Snel	Nee
Keuken	Gaggenau	Type	-	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	

Ingrediënten

4 kipfilets
½ eetlepel Dijonmosterd
½ eetlepel dragonmosterd
½ eetlepel grove mosterd
1 ui
3 worteltjes
1 eetlepel verse dragon, kleingesneden
100 ml kippenbouillon
100 ml witte wijn
125 ml slagroom
verse dragon voor de garnering
zout, peper

Bereiding

hetelucht : 175 °C
stoomtoevoer: 60%
bereidingstijd: ca. 15 minuten

benodigde ovenaccessoires:
dichte schaal

De oven op hetelucht op 175 °C voorverwarmen.

De 3 soorten mosterd door elkaar roeren en de kipfilets ermee bestrijken.

De ui en de worteltjes schoonmaken, de ui in partjes snijden en de wortel in grove stukjes.

De ui en de wortel in de braadslede overdoen en met dragon bestrooien.

De kipfilets erop leggen en de bouillon langs de rand schenken.

De kip ca. 15 minuten in de oven zetten en het vlees regelmatig bedruipen.

Het vlees uit de schaal nemen en in aluminiumfolie verpakken.

Het braadvocht boven een pan zeven, de wijn toevoegen en het braadvocht op de kookplaat tot ca. 2/3 deel inkoken.

De slagroom toevoegen, kort doorkoken en de saus op smaak brengen met zout en peper. De saus vlak voor het serveren garneren met verse dragon.

Lauwwarme vissalade met dilleroom

Menugang	Voorgerecht	Soort	stoomoven	Snel	Nee
Keuken	Gaggenau	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	

Ingrediënten

4pers.

250 g kabeljauwfilet
olijfolie
citroensap naar smaak
250 g kleine groene asperges
diepvriesdoperwtten
zout, peper

verder:
gemengde sla
2 eetlepels crème fraîche
1 theelepel dille op olie
zout, peper

Bereiding

hetelucht: 110 °C
bereidingstijd: ca. 10 minuten
stoomtoevoer: 100%

benodigde accessoire:
geperforeerde schaal

De kabeljauw droogdeppen met keukenpapier en in blokjes snijden en marineren in de olijfolie, citroensap, zout en peper. De vis 30 minuten laten staan.
Over elk bordje wat sla verdelen.
Een sausje van de crème fraîche, dille op olie en zout en peper naar smaak een sausje kloppen.
Intussen de asperges wassen en met de doperwtjes in een kleine geperforeerde schaal overdoen. De vis in een andere kleine geperforeerde schaal leggen en alles tegelijk 10 minuten op 100% stomen.
De vis en de groenten iets laten afkoelen en over de sla verdelen. De saus er voorzichtig over druppelen. Evt. serveren met stokbrood.

Merengue a la Romaine

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	

Ingrediënten

4 eiwitten
100 gr. suiker
3 eetl. honing
1 eetl. korianderzaad versgemalen of uit de vijzel
75 gr. geroosterde pijnboompitten
200 gr. kwark
4 eetl. grove sinaasaapelmarmelade
Coulis:
3 sinaasappels
1 rode grapefruit
3 eetl. suiker
1 eetl. honing
muntblaadjes
versgemalen peper



Bereiding

Verwarm de oven op 90 C. Klop de eiwitten stijf voeg snufje zout toe dan de suiker en de honing. spatel de pijnboompitten erdoor, de peper en koriander met een metalen lepel. Er moet zoveel mogelijk lucht in blijven. Leg op een bakplaat bakpapier en vorm hierop acht ronde taartjes. doorsnee 8 cm. Droog in de oven 1 tot 1 1/2 uur. Laat tot gebruik in de oven staan.

Meng kwark met de marmelade. Rasp van het fruit wat schilletjes en kook ze in een suikerstroopje. Pers de sinaasappels en de grapefruit uit en vermeng het sap met honing en suiker. Kook in tot een licht gebonden massa en meng de schilletjes en stroop erdoor.

Leg op elk bord een merengue. Lepel er een dikke laag kwarkmarmelade op en druk de tweede merengue erop. Lepel wat coulis er rondom. Garneer met de schilletjes, de munt en de peper

Mousse de choux de Bruxelles

Menugang	Bijgerechten met groente	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	5

Ingrediënten

Voor vier personen:

600 gram spruitjes

6 eetlepels slagroom

50 gram boter

zout, peper en een snufje nootmuscaat

Bereiding

Maak de spruitjes schoon, was ze en zet ze met 1 /2 dl kokend water waaraan wat zout is toegevoegd op. Kook de spruitjes niet langer dan 8 a 10 minuten. Laat de spruitjes goed uitlekken. Maak van de spruitjes met behulp van de electromixer een fijne puree of wrijf de spruitjes door een zeer fijne zeef. Doe de puree in een pannetje en voeg de, slagroom (kamertemperatuur), boter wat zout, peper en heel weinig nootmuscaat toe. Warm de puree op boven een klein pitje en klop alles met een garde zolang op tot een tamelijk dikke massa is ontstaan. Leg er eventueel enkele achtergehouden gekookte spruitjes naast.

Oosterse salade met visrolletjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	stoomoven	Snel	Nee
Keuken	Gaggenau	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	

Ingrediënten

4 personen
2 tilapia- of pangafilet
2 bladeren paksoi
geroosterde sesamstraat
2 eetlepels sojasaus
flinke mespunt vers geraspte gemberwortel
1 teentje knoflook

Bereiding

kerntemperatuur 70 C
hetelucht

Pepersteaks met groene salsa

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Elle	Type	-	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	5

Ingrediënten

6 personen

Voor de salsa:

1 hardgekookt ei

6 uitgelekte anjovisfilets

2 eetl. dijon mosterd

sap van 1 citroen

3 sjalotten grof gesnipperd

2 tenen knoflook

1 bosje bladpeterselie, grof gehakt

1 bosje munt, grofgehakt

2 el kappertjes, afgespoeld

300 ml olijfolie extra vergine

Voor de steaks:

zeezout en vers gemalen zwarte peper

35 g zwarte peperkorrels

35 g witte peperkorrels

1 el grof zeezout

6 biefstukken a 150 g

olijfolie



Bereiding

Hak voor de salsa het ei en de ansjovis fijn.

Voeg de rest van de ingredienten toe en meng goed. Dek af en zet in de koelkast.

Meng zwarte en witte peper en zeezout in een vijzel en maal grof. Druk het pepermengsel stevig op 1 kant van de biefstukken.

Beprenkel met olijfolie. Grill de biefstukken op de barbecue: 1-2 min per kant voor rare, 2-3 min voor medium. Serveer met de salsa en zomersalade.

De salsa die overblijft is 1 week houdbaar in de koelkast, en lekker op brood, door pasta of bij gegrilde kip of vis. (niet teveel sjalot, wordt te bitter)

(NB De groene salsa is overheerlijk!)

Runderlende met rauwe ham en rozemarijnsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	stoomoven	Snel	Nee
Keuken	Gaggenau	Type	-	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	

Ingrediënten

6 pers.

1 kg runderzij lende

3 teentjes knoflook

2 eetlepels vers gehakte rozemarijn

4-6 plakken rauwe ham

45 g boter

2 eetlepels olijfolie

zout, peper



voor de saus:

1 middelgrote rode ui

1-2 eetlepels balsamico-azijn

1-2 eetlepels vers gehakte rozemarijn

1/8 liter slagroom

zout, peper

Bereiding

hetelucht: 125 °C

bereidingstijd: ca. 25 minuten

stoomtoevoer: 60%

benodigde accessoire:

ovenrooster, braadslede

kernthermometer op 50°C

Het vlees ten minste 30 minuten voor gebruik uit de koelkast halen en droogdeppen met keukenpapier.

De knoflook pellen en in dunne plakjes snijden. Het vlees rondom met knoflook bedekken. Het vlees met zout en peper inwrijven en de bovenkant met fijngehakte rozemarijn bestrooien.

De oven voorverwarmen op 130 °C.

Op het aanrecht de rauwe ham dakpansgewijs naast elkaar leggen dat de uiteinden elkaar overlappen. Het vlees erop leggen en op de bovenkant ook nog een plakje rauwe ham leggen. De rauwe ham om het vlees wikkelen en de rauwe ham met een stukje keukengaren om de centimeter met het garen vastbinden.

In een braadpan de boter heet laten worden en als het schuim voor de helft is weggetrokken de olie erbij schenken. Kort verwarmen en dan het vlees snel op hoog vuur aan alle kanten bruinbakken. Het vlees uit de pan nemen en op het ovenrooster met de braadslede eronder met de kernthermometer op 50 °C met 60% stoom bereiden.

Intussen de ui pellen en halveren en in ringen snijden. De ui in het bakvet glazig fruiten en vervolgens de rozemarijn en de balsamico-azijn toevoegen. Alles kort verwarmen en tot slot de slagroom erdoor roeren. De saus op smaak brengen met zout en peper.

Runderlende met rauwe ham en rozemarijnsaus

Salade d'oranges (sinaasappelsalade)

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	4

Ingrediënten

Voor vier personen

4 grote sinaasappelen, bij voorkeur pitloze

4 eetlepels poedersuiker

4 eetlepels grenadine (limonadesiroop)

4 eetlepels Cointreau



Bereiding

Boen de sinaasappelen schoon en schil ze zo dun af dat de witte onderhuid nog aan de vrucht blijft zitten. Snijd de schil in uiterst smalle reepjes. Voeg de reepjes met de poedersuiker en 8 eetlepels water in een pannetje samen. Breng alles langzaam aan de kook en laat het mengsel gedurende 10 minuten zachtjes pruttelen. Laat de reepjes daarna op een vergiet uitlekken. Breng de grenadine aan de kook en leg de reepjes in de siroop. Neem de pan dan van de hittebron en laat de reepjes in de rode siroop afkoelen. Wanneer de reepjes koud geworden zijn moeten ze op een vergiet uitlekken. Schil de witte onderhuid van de sinaasappelen en snijd de vruchten in dunne plakjes. Legde plakjes in een kom en sprenkel de likeur er over. Plaats de kom tenminste een uur (afgedekt) in de koelkast. Schep tijdens het verblijf in de koelkast de plakjes eenmaal om. Laat de plakjes sinaas appel vlak voor het opdienen even uitlek ken. Schik de plakjes op koude bordjes en strooi er wat reepjes rode sinaasappelschil over. Geef er eventueel wat licht opgeslagen slagroom apart in een sauskommetje bij.

(De sinaasappel kan nadat de witte onderhuid is verwijderd diepgevroren worden en vervolgens met een snijmachine in flinterdunne plakjes gesneden worden..

Salade van groene groenten

Menugang	Bijgerechten met groente	Soort	stoomoven	Snel	Nee
Keuken	Gaggenau	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	

Ingrediënten

300 g sperzieboontjes

150 g peultjes

150 g diepvriesdoperwtjes

Voor de dressing:

½ rode ui

4 eetlepels olijfolie

2 eetlepels balsamico-azijn

zout, peper

Bereiding

hetelucht : 110 °C

stoomtoevoer: 100%

bereidingstijd: ca. 20 minuten

benodigde ovenaccessoires:

geperforeerde schaal

De groenten schoonmaken, wassen en de sperzieboontjes halveren. De sperzieboontjes in de geperforeerde schaal leggen en 10 minuten stomen.

De peultjes en de doperwtjes toevoegen en de groenten nog 10 minuten garen. De groenten koud spoelen, in een vergiet laten uitlekken.

Intussen de rode ui pellen en fijnsnipperen. De overige ingrediënten voor de dressing door elkaar kloppen, bij voorkeur met de staafmixer.

De groenten in een slabak overdoen, met de ui bestrooien en de dressing erover schenken.

Spitskool stampot

Menugang	Eenpansgerechten	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Nederlands	Type -	Slank	Nee
Bron	Madmum		Sterren	4

Ingrediënten

4 ons ui gesnipperd

kerrie naar smaak

4 ons gehakt

4 ons spitskool gesnipperd

4 ons aardappels

geraspte kaas

Bereiding

Het gehakt rul bakken in wat boter. Ui toevoegen en glazig laten worden. Kerrie flink wat naar mijn smaak wel een flinke eetlepel en even mee fruiten. Spitskool en naar smaak zout toevoegen en met deksel op de pan zachtjes garen. Intussen aardappels koken en pureren (niet te nat) Dit door het koolmengsel roeren. Naar smaak peperen en zouten. Serveren met geraspte kaas.

Het gerecht kan ook overgedaan worden in een vuurvaste schaal en met paneermeel en kaas gegratineerd worden in de oven. Het is een erg makkelijk, snel en goedkoop gerecht dat erg geliefd is bij kinderen.

Sticky toffee and date pudding

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	3

Ingrediënten

120gr boter
180 gr bruine basterd
4 ieren
240gr zelfrijzend bakmeel
1 theelepel bakpoeder
snufje zout
240 gr. dadels in stukjes
2 theelepels oploskoffie
300 ml kokend water
voor de butterschotchsous:
60 gr boter
150 gr bruine suiker
1 eetl. goldensyrup
150 gr evaporated milk of slagroom
nodig
taartvorm 20 cm doorsnee of 8 kleine puddingvormpjes



Bereiding

Verwarm de oven op 180 C. Vet de vorm inKlop de boter en de suiker samen romig. Voeg een voor een de eieren toe
Zeef het meel en de bakpoeder boven het mengsel en klop alles goed door. Voeg de dadels de koffie en het kokend water toe en meng tot een homogeen beslag ontstaat. Giet in de vorm en bak in 70 a 80 min. gaar De kleine vormpjes 30 a 40 min. (tot de bovenkant licht terug veert
Maak de butterschotch saus
Smelt de boter en voeg de suiker en de golden syrup toe. Giet de melk of de room toe en verhit al kloppend tot het kookpunt
Keer de vorm om en serveer met de butterschotch saus.

Tamme eendeborstfilet met saus van sinaasappel en asperges

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Carlshaven	Type	-	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	

Ingrediënten

4 tamme eendeborst filets (± 180 gr.)

3 dl jus d'orange

zestes van sinaasappel

jus de veau 1dl (basis saus)

4 asperges AAI

Bereiding

Schil de asperges en snij ± 1 cm van het onderstuk af. Zet de schillen op met iets zout. Breng dit aan de kook en giet het op de geschilde asperges. Leg hier op een doek zodat ze goed onder het vocht blijven.

Breng dit alles weer aan de kook en laat dit 2 minuten door koken.

Van het vuur nemen en onder de doek in het vocht af laten koelen.

Zestes (dunne schilletjes zonder het wit) maken van 1 sinaasappel en deze bewaren.

De sinaasappels uitpersen tot men 3 dl vocht heeft. Dit inkoken tot ± 1 dl en dan de jus de veau erbij doen. Dit bewaren tot gebruik. De tamme eendeborst aan de vetkant mooi bijsnijden met het vlees door hem op z'n velkant te leggen en het vet wat dan zichtbaar is eraf snijden.

De filet dan omdraaien en het vet diagonaal insnijden zodat een chinese ruit ontstaat.

Doe dit voorzichtig dat je niet in het vlees snijdt. Dit insnijden zorgt ervoor dat het vet beter en gelijkmatig wordt uitgebakken.

De filets met peper en zout bestrooien en op de velkant in de hete pan leggen. Boter of olie is niet nodig er wordt voldoende eendevet uitgebakken.

Doe dit op een matig vuur zodat het vet mooi uitgebakken wordt en het vel dan goudbruin is

Gebeurd dit op een te hoge temperatuur dan is het vel zwart of donkerbruin en het is er nog niet uitgebakken.

Als het vet er uitgebakken is na ± 10 min. de eendeborst omdraaien en aan de andere kant bakken tot het mooi rosé is van binnen. Dan uit de pan nemen.

Het vlees laten rusten op een redelijk warme plek. Als we het vlees direct trancheren dan zullen alle vleessappen eruit lopen. Daarom is het belangrijk het vlees te laten rusten, zodat de hitte zich gelijkmatig verdeelt in het vlees.

Verwarm ondertussen de saus en voeg de zestes en de in stukjes gesneden asperges er aan toe.

Trancheer het vlees nadat het ± 5 min. gerust heeft in mooie dunne plakjes en snij dan recht op de draad van het vlees.

Leg het vlees op een warm bord en schep de hete saus over het vlees.

Tip. Serveer de eend met b.v. pak soy, deze is wat bitter en de saus is zoetig een perfecte combinatie eventueel met rijst of aardappelvariatie naar eigen keuze.

Tomaat en courgette uit de oven

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	5

Ingrediënten

400 gram courgette (Niet te groot die zijn waterig)

zout

50 g pecorino (kaas stukje)

2 sneetjes witbrood (oud)

2 takjes tijm

3 takjes peterselie

peper

4 (roma)tomaten

2 1/2 eetlepels olie

Materialen

ovenschaal inhoud ca. 1 1/2 liter, keukenpapier

Bereidingstijd in minuten

20 voorbereiden

50 wachten

10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 175 kCal - eiwit 8 g

vet 10 g - koolhydraten 13 g



Bereiding

Vorbereiden

Courgettes in plakken snijden en met zout bestrooien. Courgette ca. 15 minuten laten uitlekken in vergiet (het zout onttrekt vocht uit de courgette). Intussen korstjes van pecorino snijden en de kaas fijn raspen. Korstjes van brood afsnijden en brood verkruimelen. Blaadjes tijm van takjes rissen. Broodkruim, tijm, 2 eetlepels pecorino en 2 eetlepels olie door elkaar scheppen. Peterselie erboven fijn knippen, mengsel met peper op smaak brengen. Tomaten wassen en in plakjes snijden. Ovenschaal met rest van olie invetten. Plakjes courgette droogdeppen met keukenpapier. Helft van courgetteplakjes in ovenschaal leggen. Plakjes tomaat hierover verdelen. Rest van pecorino en wat peper erover strooien. Resterende courgetteplakjes erop leggen en wat peper erover verdelen.

Bereiden

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 4. Broodkruimmengsel over courgette strooien.

Schotel in de oven in ca. 35 minuten gaar en iets bruin laten worden. Serveren met risotto of tortellini met kaas.

Vruchtentaart met aardbeien en kiwisalsa

Menugang	Nagerecht	Soort	stoomoven	Snel	Nee
Keuken	Gaggenau	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	

Ingrediënten

12 stuks
4 plakjes diepvriesbladerdeeg
sap en rasp van 1 citroen
200 g amandelspijs
125 ml crème fraîche
25 g geschaafde amandelen
200 g aardbeien
1½ eetlepel gemberjam
2 eetlepels verse munt, in reepjes
2 flinke kiwi's
2 eetlepels citroen- of sinaasappelmarmelade
2 eetlepels verse basilicum
evt. citroen- of limoenijs



Bereiding

Instelling:
hetelucht 200 °C
stoompercentage: 30%
baktijd: ca. 20 minuten

(oven)accessoires:
ovenrooster
vierkante bakvorm (22 cm doorsnede)

De combi-stoomoven voorverwarmen op 200 °C en 30% stoom.
De plakjes bladerdeeg naast elkaar op het aanrecht laten ontdooien.
De vierkante bakvorm met bakpapier bekleden.
De plakjes bladerdeeg op elkaar leggen en tussen plasticfolie uitrollen tot een vierkante lap die iets groter is dan de vorm. De vorm met het deeg bekleden (ook de rand).

Intussen in een schaal de amandelspijs met 1 eetlepel citroensap en de crème fraîche met een vork smeuïg roeren.
Het spijsmengsel over het deeg verdelen en de spijs met de amandelen bestrooien.

De taart in de combi-stoomoven op 200 °C en 30% stoom in ca. 20 minuten goudbruin bakken. De taart in de vorm laten afkoelen.

Intussen de aardbeien schoonmaken en in vieren of in achten snijden. De helft van het citroenrasp, 1 eetlepel citroensap, de gemberjam en de munt er voorzichtig door mengen.
De kiwi's schillen en ze in stukjes snijden. De rest van het citroenrasp, 1 eetlepel citroensap, de citroen- of sinaasappelmarmelade en de reepjes basilicum er voorzichtig doorscheppen.

De afgekoelde taart in 12 vierkantjes snijden. Op elk vierkantje midden op wat van de kiwi en daarom

Vruchtentaart met aardbeien en kiwisalsa

heen de aardbeien scheppen. Serveer evt. met citroen- of limoenijs.

Waldorf kipsalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Weight Watchers	Type Salade	Slank	Nee
Bron	Madmum		Sterren	5

Ingrediënten

120 gr kip, bereidt in stukjes gesneden (niet te klein)

1 appel

8 walnoten

2 stengels bleekselderij

20 gr. rozijnen

1 eetlepel citroensap

1 eetl mayonaise

1 eetlepel zure room (of magere yoghurt)

eventueel wat sla

Bereiding

Kip bereiden, ik neem aan dat je dat weet. (Aanbraden, pit laag en zachtjes gaar laten sudderen deksel $\frac{3}{4}$ op de pan)

Appel snipperen, walnoten door de helft breken, selderij in kleine schijfjes snijden. Rozijnen weken in heet water en uit laten lekken.

Meng kip, appel, walnoten, bleekselderij, citroensap en de uitgelekte rozijnen door elkaar in een kom.

Meng mayonaise, zure room zout en peper en meng dit door de salade.

Voor serveren slabladeren op bord en daarop de sla. Geef er stokbrood en boter bij.

Ik zeg Kees is klaar. Ik rommel een beetje op mijn gevoel met meer of minder saus, probeer als je meer saus wilt wel de verhoudingen een beetje in de gaten te houden.

KissKiss en eet smakelijk!

MadMum

Walnotentaartjes

Menugang	Nagerecht	Soort	stoomoven	Snel	Nee
Keuken	Gaggenau	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	

Ingrediënten

100 g gepelde walnoten
2 eetlepels suiker
1½ eetlepel honing
sap van ½ citroen
½ theelepel anijszaad
1 theelepel anijslikeur
3 plakjes bladerdeeg
olie voor het invetten

Bereiding

hetelucht: 200 °C
stoompercentage: 30%
baktijd: 10 minuten

benodigde (oven)accessoires:

ovenrooster

muffinplaat met 12 openingen van ca. 3 cm doorsnede

De combi-stoomoven voorverwarmen op 200 °C en 30% stoom.

Intussen de walnoten grof hakken en de suiker, honing, het citroensap, anijszaad en de anijslikeur erdoor roeren.

De plakjes bladerdeeg naast elkaar op het aanrecht laten ontdooien.

De muffinplaat invetten en elk plakje bladerdeeg in vieren snijden.

In elke opening een vierkantje bladerdeeg leggen, het deeg met een vork inprikken en wat van het notenmengsel erop leggen.

De walnoottaartjes in ca. 10 minuten op 200 °C en 30% stoom goudbruin bakken.

Zalmforel met spinazie, mosterdsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	5

Ingrediënten

Truite-saumonnée aux épinards, sauce au moutarde de Dijon

voor vier personen

600 gram filets van zalmforel

600 gram spinazie

2 eetlepel ragfijnggehakte salot of ui

2 theelepel boter

6 eetlepels droge witte wijn

4 eetlepels crème fraîche of mascarpone

2 eetlepel puree van peterselie

1 1/2 eetlepel Dijon mosterd

citroensap

zout

zwarte peper uit de molen



Bereiding

Maak de filets van zaimforel in 5 à 6 minuten gaar in een stoom- pan. Gebruik voor het stoom- vocht water waaraan wat (zee-) zout is toegevoegd.

Was de spinazie, laat de groente goed uitlekken en verwijder de dikke stelen. Verhit de boter en laat de salot of ui er glazig in worden. Voegde wijn toe en doe er daarna de spinazie bij. Laat alles gedurende 3 minuten flink koken. Leg de spinazie enige malen om. Strooi er wat zout en eventueel wat peper over.

,Verwarm in een klein pannetje de crème fraiche, roer er de mosterd en de peterseliepuree door. Voeg er daarna 2 of 4 eetlepels vocht van de spinazie aan toe. Breng de saus op smaak met enkele druppels citroensap, zout en peper. Verdeelde spinazie in twee porties. Druk er zo veel mogelijk vocht uit en leg het op de borden. Schenk de saus rondom de spinazie en leg de gestoomde filets er op.

(voorzichtig met de mosterd gauw teveel en te scherp)

Zwaardvisrolletjes met rozemarijn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	stoomoven	Snel	Nee
Keuken	Gaggenau	Type	-	Slank	Nee
Bron	Madmum			Sterren	

Ingrediënten

4 pers.

8 plakjes zwaardvis van 75-100 g (van buik gesneden), 5 mm dik

Voor de vulling:

50 g oud wittebrood

1½ eetlepel extra virgin olijfolie

50 g Parmezaanse kaas, kleingesneden

1 eetlepel kappertjes, in water ontzout, uitgelekt en kleingesneden

ca. 2-3 eetlepels citroensap

2 eetlepels fijngehakte peterselie

Voor de Olijvensalsa:

50 g zwarte olijven (Nicoise olijven)

1 gezouten ansjovisfilet, kleingesneden

½ teentje knoflook

1 theelepel citroensap

1 theelepel balsamico-azijn

1½ eetlepel extra virgin olijfolie

2 blaadjes grof gehakte basilicum

zeezout en verse peper uit de molen

Bereiding

hetelucht : 110 °C

stoomtoevoer: 80%

bereidingstijd: 12 minuten

benodigde ovenaccessoires:

geperforeerde schaal

Voor de vulling het brood verkruimelen, 1 eetlepel olie en 1 eetlepel water toevoegen en met de hand vermengen om het kruim los te maken.

De kaas, kappertjes, de helft van de peterselie en zout en peper naar smaak toevoegen en alles vermengen tot een zachte vulling. Van de vulling 4 rolletjes vormen.

De vulling over de plakjes zwaardvis verdelen. De vis oprollen en de rolletjes met een rozemarijntakje waarvan de blaadjes rozemarijn zijn gerist, vaststeken.

De rolletjes in de geperforeerde schaal leggen en ca. 12 minuten in de stoomoven stomen.

De zwaardvisrolletjes met citroensap besprenkelen en met peterselie bestrooien.

Olijvensalsa:

De olijven fijnhakken, de kleingesneden ansjovisfilet aan de olijven toevoegen en de knoflook erboven

Zwaardvisrolletjes met rozemarijn

uitpersen.

Het citroensap, balsamico-azijn en olijfolie toevoegen en het mengsel 30 minuten laten staan.

De blaadjes basilicum vlak voor het serveren erdoor roeren.

