# Menu van kookavond 31-05-2023

*Samengesteld door: Oscar Aarns*

## Gerechten:

Voorgerecht: Gekaramelisseerde witte asperges met notendressing
Tussengerecht: Roodbaars met gepekelde komkommer en vissaus
Hoofdgerecht: Risotto met erwtjes en munt lamskoteletten en gegrilde groene asperges
Nagerecht: Rabarber crumble met aardbei en een kleine twist



## Gekaramelisseerde witte asperges met notendressing

Type gerecht: Voorgerecht
Aantal personen: 7

## Ingrediënten:

- 16 st witte asperges
- 8 eetl. notenmengeling amandelnoten, pijnboompitten, hazelnoten,...
- 2 teentje look geperst
- 2 eetl. sojasaus
- 4 eetl. zonnebloem olie
- 2 eetl. honing
- 2 eetl. olijfolie
- 2 eetl. pistachenoten gepeld en fijn gehakt
- 2 snuifje zwarte peper

## Bereidingswijze:

Asperges, nootjes en verse look, samen een smaakbom die zorgt voor een lekker voorgerecht.

Schil de asperges met een dunschiller. (van hoofd naar uiteinde) Snij de harde stukken onderaan (ongeveer 3 cm) er af. Halveer de asperges voorzichtig in de lengte. Besprenkel ze met honing en kruid met peper. Verhit de olie in een bakpan of hete plaat en bak de asperges goudbruin.

Hak intussen de notenmengeling fijn met een mes. Maak een dressing van de zonnebloem olie, sojasaus en geperste look. Meng de notenmengeling hier doorheen.

Verwarm de oven voor op 180 graden. Leg de halve asperges met hun bolle kant op een bakpapier in een bakplaat. Verdeel de notendressing over de halve asperges en laat 10 minuten bakken. Vóór het serveren, strooi je er nog gehakte pistachenoot overheen.



# Roodbaars met gepekelde komkommer en vissaus

Type gerecht: Tussengerecht
Aantal personen: 7

## Ingrediënten:

- 200 ml witte wijnazijn
- 100 g suiker
- 20 g mosterdzaad
- 1 blokje visbouillon
- 20 g bieslook (bakje à 20 g)
- 2 komkommers
- 60 g zout
- 2 l water
- 2 venkel
- 500 ml slagroom
- 7 moten roodbaarsfilet met huid
- 6 eetl. olijfolie
- 1 dunschiller
- 1 keukenpapier

## Bereidingswijze:

Schil de komkommer en haal met de dunschiller lange linten van de komkommer. Laat het zout oplossen in 2 liter water en leg de linten minimaal 12 uur in deze pekel. Breng intussen 200 ml water met de azijn, de suiker en het mosterdzaad aan de kook en schenk het kokende mengsel over de plakken venkel (houd het loof achter). Laat de venkel minimaal 12 uur marineren.

Breng de slagroom met het visbouillonblokje aan de kook en laat, onder regelmatig roeren, zachtjes doorkoken tot de bouillon is opgelost. Dep intussen de roodbaarsfilets goed droog met keukenpapier. Verhit de olie in een koekenpan en bak de filets op de huidkant tot deze mooi goudbruin en krokant zijn en de vis net gaar.

Leg op elk bord een plak zoetzure venkel en leg er een roodbaarsfilet op. Garneer met de linten gepekelde komkommer en het venkelloof. Roer de bieslook door de saus en schenk de saus rondom de vis.

Tip! Als je de roodbaars bakt, druk de vis dan continu aan in de pan. Zo trekt de filet niet krom.



# Risotto met erwtjes en munt lamskoteletten en gegrilde groene asperges

Type gerecht: Hoofdgerecht
Aantal personen: 7

## Ingrediënten:

**Groene asperges:**
- 1500 g groene asperges
- scheutje olijf- of koolzaadolie
- 3 teentjes knoflook, uitgeperst
- 3 eetl. vers gehakte groene kruiden: bijv. peterselie, oregano, bieslook, tijm
- peper en fleur de sel (zout vlokken)
- cheutje (kippen)bouillon (optioneel)
- partjes citroen (optioneel)
- Extra: een grillpan (of een grote koekenpan)

**Lamskoteletten:**
- 21 lamskoteletten

**Risotto:**
- 2 sjalotjes (gesnipperd)
- 1 venkel (fijngesneden)
- 3 eetl.citroensap
- citroenschil
- munt
- 350 g erwten (diepvries, gekookt)
- 90 g parmezaan (geraspt)
- 700 g risottorijst
- 2.19 l kippenbouillon
- 2 eetl. boter
- olijfolie
- peper

## Bereidingswijze:

**Groene asperges:**

Was de asperges en snijd 2-3 cm van de onderkant af. Groene asperges hoef je overigens NIET te schillen. Hussel de asperges om met wat olie, de knoflook, de gehakte groene kruiden, en (versgemalen) peper en beetje zout. Verwarm de grillpan op medium hoog vuur en grill hierin de asperges rondom aan gedurende 10 minuten. Blijf de asperges regelmatig omkeren tijdens het grillen. En proef eventueel een stukje om te kijken of deze gaar zijn. Je kunt eventueel ook een scheutje (kippen)bouillon toevoegen en de asperges stoven gedurende een paar minuten, dit geeft nog meer smaak en voegt al meteen een beetje zout toe. Haal de asperges uit de pan en bestrooi met een beetje fleur de sel (zoutvlokken). Serveer de gegrilde groene asperges eventueel met wat partjes citroen, zodat de gasten deze zelf kunnen uitknijpen en besprenkelen.

**Risotto:**

Stoof de sjalot en de venkel in wat olijfolie in een gietijzeren kookpot. Laat de rijst even meebakken en blus met de hete bouillon. Doe het deksel op de pot en zet de risotto 30 minuten in een voorverwarmde oven van 200 graden. Roer er daarna de erwtjes, citroenrasp en -sap en de boter

onder en breng op smaak met peper en munt. Werk af met de kaas en serveer met goudbruin gebakken lamskoteletjes.



# Rabarber crumble met aardbei en een kleine twist

Type gerecht: Nagerecht
Aantal personen: 7

## Ingrediënten:

**Rabarbercompote:**
- 300 g rabarber
- 200 g aardbeien
- 60 g suiker
- 1 theel. maizena

**Crumble:**
- 150 g bloem
- 120 g witte basterdsuiker
- 90 g roomboter (koud - in kleine blokjes gesneden)
- 1 theel. kaneel
- snuf zout

## Bereidingswijze:

Verwarm de oven op 200 graden boven- en onderwarmte.

Was de rabarber, snij de uiteinden eraf en snij de steel in stukjes. Verwijder de kroontjes van de aardbeien en snij in stukjes. Doe de rabarber samen met het suiker en de aardbeien in een steelpannetje. Verwarm het geheel op laag/middelhoog vuur en roer af en toe rustig door. Als de rabarber gaar is, valt deze helemaal uit elkaar. Meng de maizena met een eetlepel water tot een papje. Meng door de rabarbercompote om het geheel te binden. Doe de compote in een hittebestendige ovenschaal.

Meng alle ingrediënten voor het kruimeldeeg tot een (jawel) kruimelig deeg. Verdeel het kruimeldeeg over de rabarber en aardbeien compote. Zet de ovenschaal in de oven voor ongeveer 20 minuten tot het kruimeldeeg goudbruin gebakken is.

Serveer het vervolgens met een bolletje vanille en citroen ijs, een toefje slagroom en een glaasje limoncello.