Menu van kookavond 10-12-2025

Samengesteld door: Frank Theeuwen

Gerechten:

Voorgerecht: Geroosterde spitskool
Tussengerecht: Spicy bloemkool
Hoofdgerecht: Hazenrugfilet met pruimensaus
Nagerecht: Chocolademousse met vanille ijs



Geroosterde spitskool

Type gerecht: Voorgerecht
Aantal personen: 8

Ingrediënten:

Spitskool:
- 2 spitskolen
- 2 eetl. miso
- citroenschil en sap van 1 citroen
- 50 ml sesamolie

Beurre blanc:
- 2 sjalotten
- 5 tenen knoflook
- 5 g gember
- 30 g gochujang
- 60 ml witte wijn
- 100 ml (vegan)room
- 30 ml rijstazijn
- 250 g koude (vegan)boter

Quinoasalade:
- 330 g quinoa
- 50 g extra vergine olijfolie
- 1 citroen
- 50 g rozijnen
- 50 g cashewnoten
- 4 takjes peterselie
- 6 stengels bieslook

Bereidingswijze:

Spitskool:

1. Verwarm een oven voor op 160 graden hete lucht.
2. Snijd de spitskool in kwarten, zonder de kern te verwijderen. Deze houdt de kwarten mooi bij elkaar.
3. Maak de marinade door de miso, sesamolie en citroensap van een citroen te mengen.
4. Breng de marinade op smaak met zout en peper.
5. Leg de spitskool kwarten op een, met bakpapier beklede, ovenplaat. Kwast hier wat marinade over.
6. Rooster de spitskool in de oven voor 50 minuten, tot hij boterzacht is. Ga ondertussen door met de volgende stappen.

Beurre blanc:

1. Snij de sjalotten, knoflook en de gember grof.
2. Verwarm het mengsel van de gochujang, witte wijn, room en de rijstazijn. Voeg hier de sjalotten, knoflook en de gember aan toe.
3. Laat dit inkoken tot er ongeveer de helft van over is.
4. Passeer dit mengsel door een zeef en zet weg tot later gebruik. Controleer de spitskool in de oven. Ga ondertussen door met de volgende stappen.

Quinoasalade:

1. Zet een pan water op, en breng aan de kook. Voeg de quinoa toe en kook voor 10 minuten.
2. Rooster ondertussen de cashewnoten in de oven bij de spitskool, of in een droge koekenpan tot goudbruin.
3. Rasp de schil van de andere citroen (dit heet de zest), en pers de citroen uit.
4. Giet de quinoa af en splits er 4 eetlepels uit om te poffen. Meng de rest met de olijfolie, sap en zest van de citroen, rozijnen en cashewnoten.
5. Pluk de blaadjes van de peterselie en snij ze fijn. Snij de bieslook in kleine ringen. Voeg de peterselie en bieslook toe aan de quinoasalade.
6. Zet een koekenpan met een laag olie op het vuur en laat heet worden.
7. Pof de quinoa in de olie voor 2-3 minuten, tot het goudbruin kleurt, blijf opletten het kan snel verbranden.
8. Haal de gepofte quinoa uit de hete olie met een schuimspaan en leg op keukenpapier om te ontvetten. Zout de quinoa meteen en bewaar voor de garnering.
9. Controleer de spitskool nogmaals, en houd de spitskool warm op 60 graden.

À la minute:

1. Verwarm de spitskool indien nodig.
2. Doe de basis van de beurre blanc saus in een steelpan, en verhit.
3. Snij koude boter in klontjes, voeg deze klontje voor klontje, roerend, toe aan de saus basis.
4. Breng de beurre blanc op smaak met zout en peper.
5. Verdeel de quinoasalade in steekringen over de borden.
6. Leg hier een kwart spitskool op.
7. Verdeel de gepofte quinoa over de spitskool.
8. Maak af met een kleine scheut van de beurre blanc saus en serveer uit.



Spicy bloemkool

Type gerecht: Tussengerecht
Aantal personen: 8

Ingrediënten:

Beslag:
- 1 bloemkool
- 1 teen knoflook
- 100 g bloem
- 2 theel. paprikapoeder
- 240 ml melk

Mayonaise:
- 150 g Japanse mayonaise
- 3 takjes peterselie
- 3 takjes kervel
- 3 takjes dragon
- 100 g panko

BBQ-saus:
- 250 ml BBQ-saus
- 1 eetl. sriracha chilisaus
- 2 stuks bosui

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Pers de teen knoflook en meng met de bloem, paprikapoeder met wat zout en cayennepeper en voeg al roerend scheutje voor scheutje de melk toe tot een beslag en laat 10 minuten staan.
3. Snijd de bloemkool in roosjes die in één keer in je mond passen.
4. Haal de blaadjes van de takjes kruiden, hak fijn en meng alles met de Japanse mayonaise.
5. Dip een bloemkoolroosje tot aan het steeltje door het beslag, haal direct door de panko en leg op een met olie ingesmeerde bakplaat. Herhaal dit met alle roosjes.
6. Zet de bakplaat met de bloemkoolroosjes 10 minuten in de oven.
7. Meng BBQ saus met de sriracha chilisaus en haal hier de bloemkoolroosjes doorheen. Leg terug op de bakplaat en zet ze nog 15 minuten in de oven totdat ze mooi krokant en bruin zijn.
8. Snijd de bosui in dunne ringetje, bestrooi de bloemkoolroosjes hiermee en serveer met de kruidenmayonaise.



Hazenrugfilet met pruimensaus

Type gerecht: Hoofdgerecht
Aantal personen: 8

Ingrediënten:

Aardappelrösti, romige zuurkool & paddenstoelen:

- 11 grote vastkokende aardappelen (Nicola of Charlotte)
- 1 kg gemengde paddenstoelen naar keuze: pied de mouton, cantharel, bundelzwam, shiitake.
- 350 g zuurkool
- 135 ml Rieslingwijn (of andere niet te droge, iets kruidige witte wijn)
- 4 takken tijm
- 4 verse laurierblaadjes
- 2 flinke eetl. mierikswortelpuree
- 350 ml zure room, voor warme bereidingen
- 11 eetl. pompoenpitolie
- 4 theel. truffelpuree
- 90 g rucola

Hazenrugfilet:

- 2 eetl. olijfolie extra vergine
- 2,5 eetl. grof zeezout
- 4 hazenruggen

Pruimensaus:

- 160 g licht bruine basterdsuiker
- 225 ml rode wijnazijn
- 7 hele gedroogde chilipepers
- 4 stuks steranijs
- 2 kaneelstokjes
- 700 g rijpe pruimen, gehalveerd

Bereidingswijze:

Hazenrugfilet:

Peper en zout de hazenrugfilet. Zie hier hoe je de hazenrug fileert. Vouw het uiteinde van het haasje wat terug over de rest van het vlees en zet vast met een cocktailprikker voor een evenwichtige dikte. Verhit de olie in de pan tot deze goed heet is en voeg dan de roomboter toe. Bak de haasjes aan beide zijden zeer kort, (beide kanten maximaal 1,5 minuut, totaal 3 minuten.) Wikkel de haasjes in aluminiumfolie en laat het 3 minuten rusten.

Pruimensaus:

Breng de suiker, azijn, chili ’s, steranijs en de kaneelstokjes in een middelgrote antiaanbakpan op hoog vuur zachtjes aan de kook. Voeg de pruimen toe en laat 8-10 minuten sudderen of tot ze zacht zijn en de saus is ingekookt; roer af en toe om.

Aardappelrösti:
Schil de aardappels. Rasp ze op het grove deel van de rauwkostschaaf. Bestrooi met 1 eetlepel zeezout en meng goed door elkaar. Dek af met plasticfolie en laat 15 min staan. Knijp daarna met beide handen al het vocht uit de aardappelrasp. Verwarm een grote antiaanbakpan met 3 eetlepels olijfolie. Verdeel de aardppelrasp in de ringvormen (1 cm dik) en druk het goed plat. Bak ze (met de ringvormen) op laag vuur eerst 5 – 7 minuten. Rösti is het lekkerst als ze a-la-minuut wordt gebakken. Het kan eventueel ook een paar uur vooraf, de rösti kan dan in de oven opgewarmd worden.

Paddenstoelen:
Veeg de paddenstoelen schoon met keukenpapier en snijd de harde stukken van de stelen.

Zuurkool:
Laat de zuurkool op de zeef uitlekken. Voeg Riesling, tijm en laurier toe en laat 5 minuten zacht koken. Voeg de mierikswortel en zure room toe en verwarm nog 2 minuten. Roer de truffelpuree door de pompoenpitolie. Bak de paddenstoelen in een antiaanbakpan in 5-7 minuten tot ze goudbruin zijn. Breng op smaak met zeezout en zwarte peper uit de molen.

Presentatie:
Bedek de warme rösti met een laagje romige zuurkool. Verdeel de paddenstoelen en rucola. Lepel de pompoenpitolie er over.



Chocolademousse met vanille ijs

Type gerecht: Nagerecht
Aantal personen: 8

Ingrediënten:

Chocolademousse:
- 250 g pure chocolade
- 500 ml flora room
- 35 g suiker

Kletskoppen:
- 25 g plantaardige boter
- 100 g witte basterdsuiker
- 50 g bloem
- 3 g kaneel
- 30 ml water
- 40 g amandelen
- snuf zout

Garnering:
- 0,5 bakje basil cress
- 200 ml biologisch perensap
- 50 g suiker
- 2 g agar agar
- 10 g citroensap

Vanille ijs:
- 1 vanillestokje, in de lengte opengesneden
- 500 ml volle of halfvolle melk
- 5 eierdooiers
- 150 g suiker
- 250 ml slagroom

Bereidingswijze:

Chocolademousse:

1. Doe de chocoladedruppels in een hittebestendige kom.
2. Zet de kom op een pan met een bodempje heel zacht kokend water. De bodem van de kom mag het water niet raken. Laat de chocolade (onder af en toe roeren) smelten.
3. Neem de kom van de pan en laat de chocolade 5 minuten afkoelen.
4. Klop de slagroom samen met de suiker stijf in een grote kom. De slagroom moet lobbig zijn, dan wordt de chocolademousse het lekkerst!
5. Spatel de gesmolten chocolade voorzichtig door de slagroom. Blijf net zo lang door elkaar spatelen tot alle slagroom en chocolade goed gemengd is.
6. Voeg er nog een snuf zeezout aan toe en roer nog een keer goed door elkaar.
7. Verdeel over de glazen en zet minimaal 1,5 uur in de koelkast om op te stijven.

Kletskoppen:

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.

2. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
3. Hak de amandelen.
4. Meng de plantaardige boter met de witte basterdsuiker en het snufje zout in een kom.
5. Voeg de bloem, kaneel, gehakte amandelen en water toe. Meng tot een egaal geheel.
6. Verdeel het beslag in 10 kleine hoopjes op de met bakpapier beklede bakplaat.
7. Laat voldoende ruimte tussen de hoopjes beslag, want tijdens het bakken lopen de kletskoppen uit.
8. Zet de bakplaat in de oven en bak voor 10 tot 15 minuten in de voorverwarmde oven. Houd de kletskoppen goed in de gaten, ze verbranden snel!
9. Laat de kletskoppen afkoelen.

Perengel:
1. Bekleed een bakplaat met slagersfolie.
2. Doe het perensap met de suiker en het citroensap in een steelpan en breng aan de kook.
3. Voeg al roerende met een garde de agar agar beetje voor beetje toe.
4. Stort het mengsel op de beklede bakplaat, vraag de culinair coach voor extra uitleg.
5. Koel gedurende 15 minuten terug in de koelkast.
6. Steek vormpjes naar keuze uit.

Vanille ijs:
1. Schraap de zaadjes met een theelepel of mes uit het vanillestokje. Breng de melk met het vanillestokje én de zaadjes tegen de kook aan en laat het ± 15 min. trekken. Door de melk zachtjes te verwarmen (niet laten koken), wordt het aroma van het vanillemerg beter opgenomen door de melk. Neem de pan van het vuur en zeef de melk.
2. Klop de eierdooiers en de suiker 10-15 min. met een garde tot een romige crème die als een breed lint van de garde loopt. Schenk nadat je het ei/suiker-mengsel romig hebt geklopt, al kloppend de hete vanillemelk in een dunne straal bij het dooiermengsel.
3. Schenk alles terug in de pan. Om een optimale binding te krijgen, wordt het dooiermengsel verwarmd, waardoor de dooiers garen. Doe dit op zo laag mogelijk vuur en onder voortdurend roeren met een houten lepel, zodat alles gelijkmatig warm wordt en bindt. Roer ook goed over de panbodem, zodat het mengsel zo min mogelijk ‘aanzet’. De binding of dikte van de vla is goed als de eierdooiers gaar zijn. Dit kun je testen door met je wijsvinger een horizontale streep over de houten lepel te trekken. Als de streep blijft staan, zijn de dooiers gaar. Als de streep meteen vanuit de zijkanten wegzakt, ga dan nog even door met verwarmen en roeren. Met een digitale thermometer kun je de binding snel en eenvoudig testen. De dooiers in de vla zijn gaar bij 80 graden.
4. Schenk de vla uit de pan in een metalen kom en roer er de slagroom door. Laat onder regelmatig roeren afkoelen tot kamertemperatuur. Zet de vla nog een uur in de koelkast.
5. Giet het mengsel in de ijsmachine en draai het in ongeveer 1 uur tot ijs.

À la minute:
1. Neem de glazen chocolademousse uit de koeling.
2. Garneer met de kletskop, perengel en de basil cress.