

LAVA Kooksessies jaargang 4 – 2019-2020

Kooksessie 5 – 7 november

➤ **Carpaccio van venkel met gerookte heilbot en groene saus**

Nodig voor 4 personen: 200 gr gerookte heilbot, 4 el garnalen, basilicum, 6 el zure room, 1 grote venkel, bosje waterkers, 2 el walnoten grof gehakt.

Voor de marinade: 1 el geraspte gember, sap van 1 limoen, 2 el graanjenever, olijfolie, P+Z

Werkwijze: rooster de walnoten in een droge antiaanbakpan. Maak een marinade van de gember, limoensap, jenever en scheutje olijfolie. Kruid met P+Z.

Snij de venkel in hele dunne plakken met de mandoline. Leg de plakjes in de marinade.

Mix de basilicum met de zure room glad. Kruid met P+Z

Verdeel de plakjes venkel over de borden. Leg er mooi de gerookte heilbot bij, werk af met wat garnaltjes, groene saus, plukjes waterkers en de gehakte walnoten.

➤ **Witte herfstsoep met zeeduivel**

Nodig voor 4 personen: 1 bloemkool, 2 preien, 5 aardperen, aardappelen voor de binding, 1 ui, groentebouillon, 1 bol look, 25 cl room, handvol peterselie, zeeduivel, koolzaadolie

Werkwijze: maak de prei schoon, wit en groen apart. Wit is voor de soep, groen van de prei voor de coulis. Snij de bloemkool in grove stukken, hou wat bloemkoolroosjes apart voor de garnering. Schil aardappel en ui en snij grof Schil de aardpeer als laatste en snij grof (gaat anders verkleuren) Stoof alles aan in wat boter en voeg de groenten toe. Blus met groentebouillon. Laat sudderen tot alles gaar is. blender de soep, voor een fluweelachtige soep – doe door de zeef.

Garnituren:

Schil een bol look en voeg 2cl room toe, kruid met P+Z. Laat op een klein vuurtje

Snij nu wat groen van de prei fijn en doe in een steelpan. Voeg een bodem water toe en wat groentebouillon en kook gaar, kruid met P+Z. Blancheer de bloemkool roosjes.

Mix de lookroom en de prei met de staafmixer, doe de prei door een zeef voor een mooie coulis.

Snij de vis in blokken en bak voorzichtig in een neutrale olie en wat boter, voeg de geblancheerde bloemkoolroosjes toe.

Serveer de soep met wat vis en bloemkool in het bord, lepel er wat soep rond. Werk af met de coulis en de lookroom.

➤ **Lasagne met pompoen, spinazie en feta**

Nodig voor 4 personen: 1 ajuin, 3 teentjes look, 1 kg spinazie, P+Z, nootmuskaat, 1 Butter nut, olijfolie, grof zout, cayennepeper, gedroogde rozemarijn, gedroogde salie, gemalen venkelzaadjes, 50 gr boter, 70 gr bloem, 1 tl mosterd, 1 l melk, lasagnevellen, 200 gr feta kaas, 75 gr panko, tijm en rozemarijn

Werkwijze: verwarm de oven op 180°C.

Smelt een klont boter in een pan. Stoof de ui en de geplette look. Stoof de gewassen en gesneden spinazie mee aan. Kruid met P+Z en nootmuskaat. Laat de gestoofde spinazie uitlekken in en vergiet.

Snij de uiteinde weg van de butternut en halveer met een scherp mes. Verwijder de pitten en schil de pompoen. Snij met de mandoline de pompoen in heel fijne plakken. Schik in een schaal. Hou de restjes pompoen om saus te maken.

Besprenkel de plakken pompoen met olijfolie, grof zout, peper, cayennepeper, gedroogde rozemarijn, gedroogde salie en gemalen venkelzaad.

Maak nu een bechamelsaus, breng op smaak met een teentje look (geplet) en mosterd.

Maak nu je lasagne. Begin met een dun laagje bechamel op de bodem van een ovenschaal, leg er een pastavel over en verdeel er plakjes pompoen over. Schep wat spinazie in de ovenschaal, lepel er wat bechamelsaus over. Verbrokkel er nu wat feta kaas over. En begin opnieuw met een lasagne vel.

Eindig uiteindelijk met een vel pasta en daarop de rest van de bechamel en feta kaas.

Strooi de panko bovenop op lasagne voor een krokant korstje. Bak de lasagne voor 40 minuten op 180°C.

Maak nu de saus met de restjes pompoen. Stoof ze aan in wat boter. Kruid met rozemarijn en tijm. Voeg een scheutje water toe en laat stoven tot de pompoen gaar is.

Schep alles in de blender en mix tot een gladde saus. Haal de saus door een zeef en serveer ze bij een stuk lasagne.

➤ **Crumble van peer met speculaasroom**

Nodig voor 4 personen: 4 conferenceperen, 1 el tijmblaadjes, sap van ½ citroen, 100 gr koude boter + wat extra om te bakken. Zakje vanillesuiker, 150 gr bloem, 30 gr amandelpoeder, 50 gr fijne suiker.

Voor de speculaasroom: 4 el volle platte kaas, 2 el opgeklopte room, 1 tl speculaas kruiden, 1 el bloedsuiker.

Werkwijze: verwarm de oven voor op 210°C. schil de peer, verwijder klokkenhuis en snij het vruchtvlies in blokjes. Bedruppel met citroensap. Roerbak de peren met de vanillesuiker en de tijm, 4 minuten in wat boter.

Meng met de vingertoppen de bloem, amandelpoeder, suiker en de boter tot een kruimelig mengsel.

Beboter vuurvaste schaaltes en verdeel de gebakken peer. Werk af met de crumble en zet 30 minuten in de oven tot de crumble mooi goudbruin is.

Meng de room, speculaaskruiden en poedersuiker onder de platte kaas. Schep een lepel op elke crumble.