



Menu September 2020 - Fotoblad

Thema: STREETFOOD



1/ Springroll met jackfruit



2/ Kisir (Turkse bulgursalade met yoghurtsaus)



3/ Thaise salade met gamba's



4/ Kipsaté met adjar



5/ Panucho met avocado en buikspek



6/ Rendang op jasmijnrijst



7/ Wortelcake



Thema: STREETFOOD

Maandmenu: September 2020

Met dank aan de: 1^{ste} woensdag Dames-Brigade

Springroll met jackfruit



Kisir (Turkse bulgursalade met yoghurtsaus)



Thaise salade met gamba's



Kipsaté met adjar



Panucho met avocado en buikspek



Rendang op jasmijnrijst



Wortelcake

- ▣ **Let op!** De receptuur is gemaakt voor **14 personen!** Bij een mindere Brigade-sterkte zullen hoofdingrediënten en duurdere bijproducten aangepast (lees: *in mindering gebracht*) worden klaargezet.
- Sommige producten zullen er gewoon voor 14 (of 15) personen liggen! Uw **Brigade-Chef** zal u hierbij helpen.

» » **Gewicht portie vlees-, gevogelte- en/of wild:** = standaard: 80 tot 120 gram per persoon.

» » **Gewicht portie vis:** = standaard: 60 tot 100 gram per persoon. (*mét vel: + 20 gram*)

Ingrediënten omrekening: van 4 naar 14 personen: = 2 ½ keer! (*de stuksporties: gevogelte, vis, vlees en/of wild: = 1 portie p.p.*)

☞ Geef tekorten op de stock-voorraad als: bloem, boter, eieren, room, enz. direct, via een briefje, aan het Beheer door!

Symbolen in de receptuur:

☞ ○ (*open punt*) Verwijst naar het gebruik van borden, soepkommen en/of glaswerk bij dit gerecht: dus éérst klaarzetten!

☞ ● (*rode punt*) Verwijst naar een bewerking en/of een ingrediënt eerder gemaakt en/of gebruikt in dit gerecht.

☞ ● (*zwarte punt*) Verwijst naar oven-, sous-vide-, frituur- en/of BBQ gebruik: dus op tijd aanzetten!

Vaatwasser (*met vaatwasmiddel*) dus op tijd aanzetten!

☞ ① (*omringt cijfer*) Verwijst naar wetenswaardigheden over het ingrediënt in de CCN-Kook mu(s)t(s)jes (*zie achterin de receptuur*).



Springroll met jackfruit

1^{ste} gerecht

Benodigheden

○ middelmaat bord gebruiken



Bereidingswijze

○ Zet eerst 14 middelmaat borden + een sausschaaltje op de werkbank.



Springroll met jackfruit

2 blikken jackfruit ① op siroop
à 530 ml. elk
100 gr. rode currypasta
500 gr. kokosmelk

2 rijpe mango's, in julienne
250 gr wortelen, in julienne
1 rode paprika, in julienne
2 komkommers, in linten
1 bosje koriander, blaadjes fijn-
gesneden
1 bosje basilicum, blaadjes fijn-
gesneden

14 velletjes rijstpapier
1 schaalte lauwwater

1/ Laat de **jackfruit** in een zeef uitlekken. Doe de jackfruit in een pan, samen met de **rode currypasta** en de **kokosmelk**. Laat het op een klein vuur, op een warmhoudplaatje, ca. 1 uur zachtjes pruttelen. De jackfruit moet uit elkaar vallen. Indien nodig afgieten en laten uitlekken (*het kookvocht is heel lekker. Je kunt dit misschien, in de koeling, bewaren voor een ander gerecht 's anderen daags*).

2/ Snijd, voor de groente in de springrolls, het **mango-vruchtvlees**, de schoongemaakte **wortelen** en de ontpitte **rode paprika** in een fijne julienne. Haal de zaadlijsten uit de **komkommers** en snijd het vruchtvlees in lange, dunne linten. Snijd de blaadjes van de **koriander** en de **basilicum** fijn. Zet alles tot gebruik apart.

3/ Maak de springrolls één voor één:
Haal één velletje **rijstpapier** even door het lauwwarme water en leg het dan op een schone snijplank.

Z.O.Z.



- *komkommerlinten* (zie boven 2/)

Beleg het rijstpapier in het midden met een paar **komkommerlinten**.

- *mango julienne* (zie boven 2/)

- *wortel julienne* (zie boven 2/)

- *paprika julienne* (zie boven 2/)

Leg er wat julienne van **mango, wortel** en **paprika** op.

- *koriander blaadjes* (zie boven 2/)

- *basilicum blaadjes* (zie boven 2/)

- *jackfruit* (zie boven 1/)

Strooi er wat kleingesneden **koriander-** en **basilicum-blaadjes** over en verdeel er als laatste een lepel **jackfruit** overheen. Laat de zijkanten van het rijstpapier vrij.

Vouw de zijkanten nu naar binnen en rol het rijstpapier zo stevig mogelijk op. De springroll blijft vanzelf plakken.

Maak er zo 14 in totaal.

Leg ze niet op elkaar want dan gaan ze plakken.

Dek de springrolls, tot gebruik, met aluminiumfolie af.

- *14 springrolls* (zie boven 3/)

- *overgebleven groente*
(zie boven 3/)

1 flesje Hoisinsaus



Serveren

4/ Leg een, schuin in de lengte, doorgesneden **springroll** op een klein bordje en garneer het met wat **overgebleven groente**.

Druppel wat **Hoisinsaus** rondom de springroll, en doe wat in een sausschaaltje, op het bord, om erin te kunnen dippen.



Kisir (Turkse bulgursalade met gevulde mini paprika en yoghurtsaus)

2^{de} gerecht

Benodigdheden



Bereidingswijze

Warm bord gebruiken

Zet eerst 14 borden in de warmkast.



Kisir (Turkse bulgursalade met yoghurtsaus)

- 5 gr. boter
- 5 gr. olijfolie
- 250 gr. bulgur (= harde tarwe; bv. durum)
- ½ liter kippenbouillon (blokje)
- 30 gr. olijfolie
- 70 gr. ui, kleingesneden
- 1 teentje knoflook, geperst
- 30 gr. paprikapuree
- 20 gr. tomatenpuree
- 1 gr. zwarte peper, gemalen
- 2 ½ gr. oreganopoeder
- 2 ½ gr. komijnpoeder

- 3 lente-uitjes
- 2 tomaten, schoongemaakt
- 1 rode paprika, schoongemaakt
- ½ bos platte peterselie, de fijn-
gesneden blaadjes
- 3 takjes munt, de fijn-
gesneden blaadjes
- ½ bosje dille, de fijn-
gesneden blaadjes
- ½ komkommer, schoongemaakt

1/ Smelt, voor de kisir, de **boter** met de **olijfolie** in een pan en voeg dan de **bulgur** toe. Zet dit even om, zodat de bulgur het “vet” oppakt. Voeg dan de **kippenbouillon** toe. Kook de bulgur volgens de gebruiksaanwijzing (*voeg eventueel vocht toe als de bulgur aan de pan gaat zitten*). Laat het gaan tot de bulgur (*harde tarwe*) gaar is. Laat het afkoelen door de bulgur uit te spreiden over een bakblik. Verhit de **30 gram olijfolie** in een kleine pan en fruit hierin de **ui** en de **knoflook** tot glazig. Roer er dan de **paprika** en de **tomatenpuree** door en verhit alles ca. 2 minuten. Meng er de gemalen **zwarte peper**, **oregano-** en **komijnpoeder** door en roerbak het geheel ca. 5 minuten zachtjes. Laat het afkoelen.

2/ Snijd de **lente-uitjes** in fijne ringetjes. Snijd het **tomatenvruchtvlees** in blokjes. Snijd de **rode paprika** in kleine blokjes. Snijd de **peterselie-**, **mint-** en de **dilleblaadjes**. Snijd het **komkommervruchtvlees** in blokjes.

Z.O.Z.



½ granaatappel, de pitjes

- gare bulgur (zie boven 1/)
- tomaat- en paprikablokjes, lente-uitjes, peterselie-, munt- en komkommerblokjes (alles onder 2/)

20 ml. citroensap

- granaatappelpitjes (zie boven)

80 ml. granaatappelmelasse

(Mymouné)

wat zout

25 gr. amandelen, kleingehakt

5 takjes munt

3 takjes dille

250 gr. Griekse yoghurt

zout, peper uit de molen

wat suiker

- *kisir* (bulgursalade) (zie boven 3/)
- *yoghurtsaus* (zie boven 4/)

3/ Haal de **granaatappelpitjes** uit de granaatappel.

(Het beste doe je dit door de granaatappel, met wat druk, over een plank of werkblad te rollen. De pitjes komen dan vanzelf los.)

* Je kunt nu de bulgursalade gaan samenstellen:

Meng de afgekoelde **gare bulgur** eerst goed met de **tomaat, paprika, lente-ui, peterselie-, munt- en dilleblaadjes** en de **komkommerblokjes**. (Het beste doe je dit met je hand in een grote kom).

Voeg dan het **citroensap, granaatappelpitjes, granaatappelmelasse**, wat **zout** en klein gehakte **amandelen** toe

4/ Snijd, voor de yoghurtsaus, de takjes **munt** en **dille** fijn.

Voeg alles samen bij de **Griekse yoghurt** en roer het goed door elkaar. Breng het op smaak met **zout, peper** uit de molen en wat **suiker**.



Serveren

5/ Leg enkele lepels **kisir** (*bulgursalade*) op een warm bord en leg er een lepeltje **yoghurtsaus** bij.

Als je yoghurtsaus over hebt zet het dan apart in een schaalje op tafel.



Thaise salade met gamba's

3^{de} gerecht

Benodigheden



Bereidingswijze

○ Warm, plat bord gebruiken

○ Zet eerst 14 platte borden in de warmkast.



Thaise salade met gamba's

½ bol knoflook, gekonfijt
50 ml. olijfolie (1^{ste})
zout, peper uit de molen
snuffje suiker
50 ml. olijfolie (2^{de})
2 takjes rozemarijn

5 gr. sjalot
10 gr. palmsuiker (gula djawa)
½ teentje knoflook, geperst
1/4 verse chilipeper, zonder pitjes
5 takjes koriander
2 takjes munt, fijngesneden
15 gr. olijfolie
50 ml. Thaise vissaus

50 gr. gepelde pinda's

1/ Breek, voor de gekonfijte knoflook, de ½ **bol knoflook** los, in teentjes zónder schil. Doe de teentjes in een pan met de **olijfolie** (1^{ste}) en kruid naar smaak met **zout, peper** uit de molen en wat **suiker**. Laat de knoflook hier enigszins in kleuren. Zet het pannetje op een warmhoudplaatje op een laag vuur en dek de massa met bakpapier af. Laat het nu zachtjes gaan.

De knoflook moet zacht worden. Zeef de teentjes er dan uit. Doe de teentjes over in een schoon pannetje en leg er de **rozemarijn** bij. Giet er de schone, hete **olijfolie** (2^{de}) over. Laat het, afgedekt, staan tot gebruik.

2/ Snipper, voor de vinaigrette, het **sjalotje** fijn en doe dit in een schaalje. Voeg de **palmsuiker**, het gesnipperde **teentje knoflook**, de rarfijn gesneden **chilipeper**, de grof gesneden takjes **koriander**, fijngesneden **mint** en de **olijfolie** toe en zet alles door elkaar. Doe er dan de **vissaus** bij, zet het geheel even goed om en zet het, tot gebruik, apart.

3/ Rooster de **gepelde pinda's** in een droge pan.

Z.O.Z.



- 1 rode ui
- 10 takjes koriander, fijngehakt *
- 5 takjes munt, fijngehakt
- 1 komkommer
- 4 tomaten, ontveld
- vinaigrette (zie boven 2/)

- 14 grote gamba's
- ½ cm. verse gember, geraspt
- olijfolie (2^{de}), om te bakken
(zie boven 1/)
- 2 teentjes gekonfijte knoflook
(zie boven 1/)
- 1 limoen, rasp en sap
- 10 ml. Thaise vissaus
- ½ limoen, de rasp ervan
olijfolie, om te besprenkelen

- salade (zie boven 4/)
- gamba helften (zie boven 5/)
- 50 gr. geroosterde pinda's
(zie boven 3/)
- * eventueel 14 eetbare
bloemetjes

4/ Snijd, voor de salade, de **rode ui** in halve, dunne ringen.
Hak de takjes **koriander** en **mint** goed fijn.
Snijd de gewassen **komkommer** in tagliatelle-vorm.
Snijd de ontvelde en ontpitte **tomaten** in partjes.
Maak de salade **nét** voor het uitserveren af door alle ingrediënten naar smaak te mengen met de **vinaigrette**.

5/ Haal de pantsers van de **gamba's**, snijd ze in de lengte doormidden en verwijder het darmkanaal.
Rasp de **gember**. Verhit de **olijfolie** (2^{de}) in een pan en voeg de **gekonfijte knoflook** toe.
Bak de gamba's hierin kort aan, strooi er de geraspte gember over en blus het met het **limoenrasp** en de **Thaise vissaus** af. Strooi wat **limoenrasp** in de saus.
Besprenkel de gebakken gamba's met wat **olijfolie**.



Serveren

6/ Leg wat **salade** op een warm bord.
Dresseer daar de 2 gebakken **gamba helften** op en maak het met wat klein gehakte, geroosterde **pinda's** af. Garneer het eventueel met een *eetbaar **bloemetje**.

* **Koriander** wordt vaak gebruikt in de keukens van het Midden-Oosten, Middellands Zeegebied, India, Indonesië, andere Zuid-Oost Aziatische landen, heel Latijns-Amerika, Afrika en China.



Bos koriander

Alle delen van de plant zijn eetbaar.
De verse bladeren en de gedroogde vruchten (doorgaans foutief als "zaden" aangeduid) worden het meest gebruikt in de keuken.
Er is een groot verschil in smaak tussen de vruchten en de bladeren van de plant.
De vruchten worden zowel heel als in poedervorm gebruikt; in poedervorm wordt het ook wel **ketoembar** genoemd.

Koriander(vrucht) is tot op zekere hoogte met karwij(zaad) uitwisselbaar.
Koriandervrucht, ook wel bekend als duizelzaad, wordt naast karwijzaad en komijn gebruikt als smaakmaker in donkere bieren. De bladeren hebben voor sommige mensen een lichte zeepsmaak, voor anderen lijkt de smaak op die van peterselie, maar met meer 'citroen-invloeden'. Koriander kan echter ook als afstotend ervaren worden, en het eten, zelfs in zeer kleine hoeveelheden, volslagen verpesten.
Hoe dat komt is vooralsnog onbekend, maar het vermoeden bestaat dat er een genetische component is dat hierbij een rol speelt.



Kipsaté met atjar

4^{de} gerecht

Benodigdheden



Bereidingswijze

○ klein, warm bordje gebruiken

○ Zet eerst 14 bordjes bij de pas (= uitgiftebalie).

- * 28 satéstokjes
- 20 gr. sjalotjes
- 3 teentjes knoflook
- 2 ½ cm. verse gember
- 5 gr. gemalen koriander
- 5 gr. gemalen komijn
- 5 gr. gemalen kurkuma
- 3 gr. Thaise kerriepoeder
- 20 ml. lichte sojasaus
- 40 ml. plantaardige olie
- 2 dl. kokosmelk
- 30 gr. palmsuiker
- 3 gr. zout
- 600 gr. kippendijen, zonder been

- 150 gr. ongezouten cashewnoten
- 2 dl. water
- 2 tenen knoflook
- 60 ml. ketjap manis
- 20 ml. zoute sojasaus

- 3 kemirinoten ②
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 rode peper
- 3 gr. kurkuma
- 1 gr. djahé



Kipsaté met atjar

1/ Laat de * **28 satéstokjes** in ruim lauw water weken. Maak eerst de marinade voor kip. Hak daarvoor de **sjalotjes** en de **knoflook** grof. Snijd de **gember** in plakjes. Doe dit met het gemalen **koriander-**, **komijn-**, **kurkuma-** en het **Thaise kerriepoeder** in een kom.

Voeg de **sojasaus**, **olie**, **kokosmelk**, **palmsuiker** en het **zout** toe en roer deze marinade vervolgens goed door elkaar. Snijd het vlees van de **kippendijen** in 28 reepjes/ blokjes van 4 cm. en laat deze zo lang mogelijk in de marinade marineren.

2/ Maal, voor de satésaus van cashewnoten, de **cashewnoten** in de keukenmachine fijn (er mogen nog kleine stukjes in zitten). Breng dit met het **water** aan de kook. Snijd de **knoflook** grof en doe ze met de **ketjap manis** en de **zoute sojasaus** bij het notenmengsel. Proef af op smaak en voeg zo nodig nog wat ketjap manis en zoute sojasaus toe.

3/ Pof, voor de atjar tjampoer (boembloe = in een vijzel dik gewreven kruidenmengsel), de **kemirinoten** even in een pan (= ontgiften). Wrijf dan, in een vijzel, de kemirinoten, **ui**, **knoflook** en **rode peper** grof fijn. Doe dit kruidenmengsel in een keukenmachine en hak ze, samen met de **kurkuma** en de **djahé** fijn, totdat er een 'boembloe' ontstaat.

Z.O.Z.



250 gr. spitskook, kleingesneden
250 gr. rode paprika, kleingesn.

6 bospenen, kleingesneden

10 sperziebonen, kleingesn.

● atjar tjampoer (zie boven 3/)

2 dl. witte natuurazijn

2 dl. water

20 gr. suiker

● gemarineerd kippenvlees

(zie boven 1/)

● geweekte satéstokjes

(zie boven 1/)

● 28 stokjes saté (zie boven 5/)

● cashewnoten satésaus

(zie boven 2/)

● atjar tjampoer (zie boven 4/)

4/ Snijd, voor de groente voor de atjar tjampoer, de **spitskool** fijn. Snijd de schoongemaakte **rode paprika** en de **bospeentjes** in dunne reepjes. Snijd de **sperziebonen** in kleine stukjes. Doe dit in een pan.

Voeg de **atjar tjampoer** bij de groente en bak het geheel 2 minuten op een middelhoog vuur.

Voeg dan de **azijn**, **water** en de **suiker** toe en laat het, op een laag vuur, nog 2 minuten gaan.

Laat het geheel in de grote koeling op een bakblik, wat uitgespreid, afkoelen.

5/ Rijg het gemarineerde **kippenvlees** aan de geweekte **satéstokjes**.

Verwarm een grillpan of grillplaat op een middelhoog vuur en laat die goed warm worden. Bak de saté in 5 tot 7 minuten rondom mooi bruin en houd ze warm.



Serveren

6/ Leg **2 stokjes saté** op een warm bordje en schep er wat **cashewnoten satésaus** overheen.

Leg er een hoopje goed uitgelekte **atjar tjampoer** bij.



Panuco^③ met avocado en buikspek

5^{de} gerecht

Benodigdheden



Bereidingswijze

Sheet 1

○ klein warm bord gebruiken.

○ Zet 14 bordjes in de warmkast.



Panuco met avocado en buikspek

200 gr. suiker
150 gr. zout
5 gr. zwarte peperbollen
3 teentjes knoflook
2 takjes tijm
2 takjes rozemarijn
1 kg. buikspek, zónder zwoerd

10 gr. chardonnay-azijn
10 gr. sushi-azijn
1 takje verse tijm, kleingesn.
1 takje basilicum, kleingesn.
30 gr. druivenpitolie
30 gr. olijfolie
zeezout, naar smaak
iets cayennepeper

1 maïskolf, om te grillen
olijfolie, om in te vetten
3 maïskolven, rauw
½ groene chilipeper
5 gr. gemalen komijnzaad
(djinten)
5 gr. palmsuiker (gula djawa)
1 (1^{ste}) ei, heel
6 gr. zout

1/ Meng, voor de pekel, suiker, zout, peperbollen, knoflook, tijm en rozemarijn, in een vijzel, goed door elkaar. Bedek het buikspek met de pekel en zet het enkele uren koel weg. Spoel het buikspek na het pekelen heel goed af en maak het droog.

2/ Meng, voor de basis-vinaigrette, de chardonnay- en de sushi-azijn, de kleingesneden takjes tijm en basilicum, de druivenpit- en olijfolie goed door elkaar. Laat het een uurtje staan. Zeef dan de vinaigrette. Voeg naar smaak zeezout en iets cayennepeper toe. Gebruik dit bij de komkommersalade.

3/ • Verhit een grillpan tot zeer heet. Vet, voor de maïs-pannekoekjes ③, 1 maïskolf met wat olijfolie in. Grill deze kolf ca. 5 minuten in de hete grillpan. Laat de kolf afkoelen. Zet de 3 rauwe maïskolven, één voor één, recht op een snijplank en schaf de maïskorrels er met een mes af. Doe deze rauwe korrels in een keukenmachine. Doe er de groene chilipeper, gemalen komijnzaad, palmsuiker, het hele (1^{ste}) ei, zout, flink wat

Z.O.Z.



zwarte peper
2 bosuitjes, kleingesneden

1 (2^{de}) ei, gesplitst
65 gr. bloem, gezeefd
2 bosuitjes, in smalle ringen
● *gegrilde maïskolf* (zie hierboven)
80 gr. geklaarde boter

● *afgedroogd buikspek*
(zie boven 1/)
3 dl. kippenbouillon
100 gr. ontbijtspek

400 gr. zwarte bonen, uit blik
100 gr. olijfolie
wat zout
1 limoen, rasp en sap
5 gr. gemalen komijnzaad
(djinten)

2 rijpe avocado's
45 ml. sushi-azijn
zeezout
peper uit de molen
½ rode chilipeper, kleingesn.
5 takjes koriander, kleingesn.
1 limoen, rasp en sap
50 ml. olijfolie

zwarte peper en de kleingesneden **bosui** bij.

Mix alles 1 minuut tot een gladde massa en giet het in een kom. Splits het (2^{de}) ei en zet het **eiwit** apart.

Roer de (2^{de}) **eidooier** door de maïspuree.

Voeg dan de **gezeefde bloem** toe en roer het door elkaar. Schep er vervolgens de **bosui ringetjes** door.

Zet de **gegrilde maïskolf** rechtop op een snijplank en schaf daar de korrels van af. Roer deze korrels rustig door de maïspuree. Klop het apart gezette **eiwit** van het 2^{de} ei stijf en spatel dit door de maïspuree.

Klaar intussen de **boter**.

Zet een grote koekenpan op een half-hoog vuur. Doe er wat geklaarde boter in. Leg, per keer, 3 lepels beslag apart in de warme koekenpan en bak de 3 maïs-pannekoekjes, in ca. 2 minuten per kant, goudbruin.

Bak zo 14 pannekoekjes. Zet ze, tot gebruik, warm weg.

4/ ● Verwarm een oven voor tot 140° C.

Kerf een ruitpatroon in het vet van het afgedroogde **buikspek** en bak het 40 minuten in de voorverwarmde oven.

Laat het daarna, op een laag vuur, in de hete **kippenbouillon** zachtjes verder garen. Het vlees moet in 'draadjes' uiteen vallen. Bak het **ontbijtspek** ondertussen in een 'droge' pan tot het crispy is en laat het op keukenpapier uitlekken. Als het afgekoeld is kun je het verkrumelen.

5/ Laat, voor de zwarte bonen crème, de **zwarte bonen** uit blik uitlekken. Bewaar het vocht. Mix de bonen en de **olijfolie** met een staafmixer. Het moet een mayonaise-achtige dikte worden (*eventueel wat zwarte bonen vocht toevoegen*).

Druk de massa door een zeef en voeg dan naar smaak **zout, limoensap, limoenrasp** en gemalen **komijnzaad** toe

6/ Ontpit, voor de avocado-crème, de **avocado's** en haal het vrucht vlees uit de schil.

Breng het op smaak met **sushi-azijn, zeezout, peper** uit de molen, **chilipeper** en kleingesneden **koriander**.

Mix het tot een crème.

Fris deze op met **rasp** en **sap** van de **limoen**.

Meng er dan de **olijfolie** door.

[zie 5^{de} gerecht Sheet 2](#)



5^{de} gerecht Sheet 2

2 komkommers, gewassen
½ rode chilipeper
½ rode ui
½ teentje knoflook

- basisvinaigrette (zie boven 2/)

- buikspek (zie boven 4/)
- maïs-pannekoekjes (zie boven 3/)
- zwarte bonen-crème
(zie boven 5/)
- avocado-crème (zie boven 6/)
- komkommersalade (zie boven 7/)
- ontbijtspek (zie boven 4/)

7/ Snijd, voor de komkommersalade, de **komkommers** in dunne reepjes, snipper de **rode chilipeper** en de **rode ui** en meng dit door elkaar. Pers er de **knoflook** over uit en roer er de **basisvinaigrette** door.



Serveren

8/ Laat het **buikspek** afkoelen en zorg ervoor dat het als draadjes uiteen kan worden getrokken.

Leg op elk bord een maïs-pannekoekje. Besmeer dit met de **zwarte bonen-crème**. Leg daarop de **avocado-crème**. Maak een torentje van het "geplukte" buikspek en voeg toefjes **komkommersalade** toe.

Strooi er als laatste het verkruidelde **ontbijtspek** over.



Rendang op jasmijnrijst

6^{de} gerecht

Benodigheden



Bereidingswijze

○ dessertbordje gebruiken.

○ Zet 14 dessertbordjes in de warmkast.

- 140 gr. ui, gesnipperd
- 6 teentjes knoflook, geperst
- 5 ml. trassi
olijfolie, om te bakken
- 3 kemiri noten, gepoft
- 5 korianderpoeder (ketoembar)
- 5 gr. gemalen komijnzaad
(djinten)
- 5 gr. kurkuma
- 30 gr. sambal oelek
- 5 gr. tamarinde pasta
- 3 stengels citroengras
- 3 cm. verse gember, geraspt
- 2 cm. laos, geraspt
- 6 kaffir limoenblaadjes
(djeroek poeroet)
- 400 gr. kokosmelk
(wat overhouden; zie 4/)
- 50 gr. kokosrasp
- 2 daun salam blaadjes
- 4 dl. kalfsfond (Lacroix)

- 1 kg. runder-stoofvlees
olijfolie
- 2 runderbouillon blokjes
- rendang (zie boven 1/)
zout, peper uit de molen

- 350 gr. jasmijnrijst ④
- 5 takjes koriander



Rendang op jasmijnrijst

1/ Stoof, voor de rendang, de ui, knoflook en de trassi in de olijfolie aan.

Voeg dan (*alles kleingemaakt*) de kemiri noten, ketoembar, djinten, kurkuma, sambal oelek, tamarinde pasta, citroengras, gember, laos, djeroek poeroet, kokosmelk, kokosrasp, daun salam blaadjes en kalfsfond toe. Bewaar een beetje kokosmelk voor de afwerking. Laat de rendang een uurtje pruttelen op een zacht vuurtje.

2/ Snijd het runderstoofvlees in stukken van 2 cm. Bak het in de olijfolie aan.

Doe het stoofvlees dan in een snelkookpan met 2 liter water en 2 runderbouillon blokjes en laat het in ca. 1 uur mooi trekken tot het vlees boterzacht en gaar is.

Voeg het uitgelekte stoofvlees aan de rendang toe en laat de saus reduceren tot een mooi geheel. Breng, zo nodig, op smaak met zout en peper uit de molen

3/ Kook, voor het opdienen, de jasmijnrijst ④ volgens de gebruiksaanwijzing gaar. Hak de koriander grof.

Z.O.Z.



- *jasmijnrijst* (zie boven **3/**)
- *rendang met vlees* (zie boven **2/**)
- *koriander* (zie boven **3/**)
5 gr chilivlokken, kleingesn.
- *wat kokosmelk* (zie boven **1/**)
* *eventueel een blaadje groen*



Serveren

- 4/** Leg eerst een paar lepels **jasmijnrijst** op een warm dessertbord. Leg daarop een lepel **rendang met vlees**. Garneer het met grof gehakte **koriander**, wat kleingesneden **chilivlokken** en een beetje **kokosmelk**.
- * Garneer het eventueel met een **blaadje groen**.



Wortelcake

7^{de} gerecht

Benodigheden

○ dessertbordje gebruiken.



Bereidingswijze

○ Zet 14 dessertbordjes op de werkbank.



reeds gemaakt:

5 vanillestokjes

8 dl. olijfolie

Wortelcake

1/ Let op: De vanille olie is **vooraf** éénmalig aangemaakt. U hebt per keer **30 cl. olijfolie** nodig, die afgemeten klaar zal staan (zie ook **4/**). Snijd de **vanillestokjes** in de lengte open. Doe het vanille-zaad én de vanillepeulen in de fles bij de **olijfolie**. Schud de afgesloten fles goed en zet ze weg. **Het Beheer** zal voor uw Brigade **30 cl. vanille olie klaarzetten**.

320 gr. wortel

30 ml. water

30 ml. arachideolie

150 gr. suiker

6 eieren

200 gr. gezeefde bloem

10 gr. bakpoeder

6 gr. kaneelpoeder

1 sinaasappel, de rasp ervan

boter, om in te vetten

2/ • Verwarm een oven voor tot 165° C.

Rasp, voor de wortelcake, de **wortel** en mix deze met de 30 ml. water. Meng de **arachideolie** met de **suiker**.

Voeg de **eieren** één voor één toe, onder goed kloppen (*het tweede ei pas toevoegen als het eerst opgenomen is*). Meng dan, beetje voor beetje, de gezeefde **bloem** toe en blijf goed kloppen. Meng, al kloppend, de geraspte wortel, het **bak-** en **kaneelpoeder** en **sinaasappelrasp** onder de massa.

Giet de massa in twee licht **ingevette**, kunststof bakvormen (24 cm. lange oranje/rode cakevormen) en bak deze in ca. 37 minuten in de voorverwarmde oven af.

De beide cakes zijn gaar als een houten prikker geheel droog blijft bij het erin steken en eruit halen.

Laat de cakes in de vormen afkoelen.

Z.O.Z.



150 gr. kwark
60 gr. Griekse yoghurt
40 gr suiker
50 gr lobbige room
½ citroen, rasp en sap ervan

300 gr. winterwortel (zonder kern)
½ citroen, rasp en sap ervan
1 sinaasappel, het sap ervan
30 cl. vanille olie (zie boven 1/,
staat klaar)

- wortelcake (zie boven 2/)
- gemarineerde worteljulienne
(zie boven 4/)
- 50. gr granaatappel pitjes
- cheesecake crème (zie boven 3/)

3/ Roer, voor de cheesecake crème, de kwark, Griekse yoghurt, suiker, lobbige room en de citroenrasp en het citroensap goed los, tot een smeelige massa. Zet het koel weg.

4/ Snijd, voor de garnering, van de winterwortel (zonder de kern) een mooie julienne. Marineer deze julienne in een mengsel van citroenrasp en -sap, sinaasappelsap en vanille olie.



Serveren

5/ Zet de 14 bordjes uit. Snijd de wortelcake in plakken en breek die in grote brokken. Leg de cake speels op de bordjes. Garneer deze met de gemarineerde worteljulienne, de granaatappelpitjes en enkele toefjes cheesecake crème.

CCN - KOOK MU(s)T(s)JES . . . September 2020

Pag. 3 ① Jackfruit of Nangka: Jackfruit is peervormig of cilindrisch, 30-100 cm. lang, tot 50 cm. Ø en tot 40 kg. zwaar. De geelbruine/groene schil bestaat uit zeskantige puntjes, die elk uit één bloem zijn ontstaan. Jackfruit bevat tot vijfhonderd (!) 4 cm. lange zaden. Het vruchtvlees is 'rijpgelig', smaakt flauw zoet en heeft een zoete geur.



Jackfruit of Nangka aan de boom

De vrucht bevat tot 30% zetmeel. Jackfruit groeit drie jaar na het planten van de boom. Het is een van de grootste vruchten die aan een boom groeien.

Het is een zoete exotische vrucht die weleens vers in de toko te koop is.

Jonge, onrijpe nangka wordt gebruikt als groente. De vrucht wordt vaak in blik verkocht, maar op markten liggen er ook weleens delen van verse vruchten.

Ook bestaan er jackfruit-chips en -ijs, die gemaakt zijn van jackfruit of nangka.

De vrucht wordt bij gerechten in de oosterse, zoals de Filipijnse, Vietnamese, Maleisische en Indonesische keuken, gebruikt. Het hout van de boom wordt wel gebruikt bij het maken van instrumenten voor de gamelan (= Indonesische (slag)instrumenten. Deze worden met name gebruikt bij "wajang-voorstellingen").

Nangka is de naam die ze in Maleisië, Indonesië en op de Filipijnen gebruiken.

Gebruik: Jackfruit kan op twee manieren gegeten worden: rijp en geel of jong en groen. Rijp jackfruit is van nature zoet. De zaden worden als snack gegeten en ze worden ook verwerkt in zoete gerechten zoals desserts, smoothies, custardpoeder en ijs. Jong, onrijp jackfruit heeft een vlezige structuur en is neutraal van smaak.

Doordat hij gemakkelijk smaken absorbeert wordt jong jackfruit vaak gebruikt in diverse curry's en andere hartige gerechten. In Nederland is jackfruit voornamelijk verkrijgbaar in blik. Jackfruit wordt in blik op twee manieren aangeboden: a/ op zout water, dit heet dan 'in brine', en b/ op siroop. Voor zoete bereidingen is de variant op siroop; en de zoute variant is voor hartige bereidingen. Rijp jackfruit is verkrijgbaar in Aziatische toko's. Fairtrade Original heeft het jonge jackfruit in blik geïntroduceerd bij de Nederlandse supermarkten.

Gewas van de toekomst: Jackfruit wordt door sommige wetenschappers het "gewas van de toekomst" genoemd. Volgens hen kan jackfruit een alternatief bieden voor belangrijke voedingsbronnen als maïs, granen en tarwe.

Dit zijn gewassen waar de Westerse wereld zwaar op leunt, terwijl ze door klimaatveranderingen bedreigd kunnen worden. Jackfruit kan in dat geval een uitkomst bieden. Door de robuuste schil is jackfruit bestendig tegen ongedierte en ziekten. Ook kan hij goed tegen hitte en groeit hij snel.

Jackfruit is rijk aan vitamine A, vitamine B6, vitamine C, kalium, calcium en ijzer waardoor het een voedzaam alternatief is.

Een nadeel van jackfruit is dat er maar een relatief klein gedeelte van de vrucht gegeten kan worden. Van een vrucht is ongeveer 30% eetbaar, waardoor er 70% schil en oneetbare stukken weggegooid kunnen worden.



Wat overblijft van jackfruit



Jackfruit chips, gefrituurd

Voedsel waarin en waarbij de jackfruit vrucht is óf kan worden gebruikt:

- » gefrituurde jackfruit chips/friet (← zie hiernaast), » gudeg (Indische stoofpot uit Yogyakarta),
- » lodeh (Indonesische groentecurry), » sajoer asem (tamarindesoep), » jackfruit (sorbet)ijs,
- » tjendol (zoute, koude drank) en onze » 'springroll met jackfruit' (zie boven, pag. 3 van dit maandmenu).

Pag. 12 ② Kemirinoot: De kemirinoot is de vrucht van de boom *Aleurites molccana*.

De boomsoort is lid van de plantenfamilie *Euphorbiaceae*. De noot wordt gebruikt in de Indonesische en Maleisische keuken. Kemiri wordt weleens verward met de macadamianoot,



De kemirinoot: van bloei tot vrucht



Kant-en-klare kemirinoeten

die er gepeld ongeveer hetzelfde uitziet, maar een heel andere toepassing kent. De oorspronkelijke groeiplaats van de boom is onbekend, omdat de boom op zoveel plaatsen wordt gekweekt. De boom groeit overal in de tropen, zowel in de oude als in de nieuwe wereld. De boom wordt 15-25 m. hoog en heeft breed gespreide of zelfs hangende takken. De vrucht is een noot met een diameter van 4-6 cm. De donkerbruine schil is keihard en vrijwel niet met de hand te pellen. Daarom zijn de noten alleen gepeld in de handel verkrijgbaar.

Z.O.Z.



Keukengebruik: De kemirinoet kan NIET rauw worden gegeten, want deze is *licht giftig*. De noot bevat o.a. *saponine* en *phorbol*. De bast van de boom werd in Indonesië gebruikt tegen dysenterie (*diarree*). De smaak van kemiri is enigszins bitter. De noot wordt vooral gebruikt om sauzen te binden (*dikker maken*). Voor het gebruik worden de kemirinoten eerst gepoft, door ze bijvoorbeeld 10 minuten in een warme oven van ca. 160° C. te leggen, of door ze even boven een vlam rond te draaien (*ontgiften*). De noten kunnen echter ook direct in kleine stukjes worden gehakt of in een vijzel worden fijngewreven. Klein gemaakt worden ze tijdens of voor het koken aan een Indonesisch gerecht toegevoegd. De noten zijn sterk oliehoudend, zodat ze kunnen branden. Daarom worden ze ook wel *candle-nuts* genoemd. De noten worden dan aan elkaar geknoopt.

Pag. 11 ③ **Panucho:** Een Panucho is een Mexicaanse tortilla (= *soort pannenkoekje van maïsmeel*); de Panucho is een specialiteit uit *Yucatán* (een schiereiland van Mexico met Mérida als hoofdstad én de badplaats Playa del Carmen), gemaakt als een dubbelgebakken tortilla, besmeerd met zwarte bonenpasta en gevuld met gehakte kool, draadjesvlees van kip of kalkoen, tomaat, ingelegde rode ui, avocado en ingelegde *jalapeño* peper (= de *jalapeño* is een chilipeper die van oorsprong uit Mexico komt, waaraan hij ook zijn naam dankt. Hij is namelijk vernoemd naar de Mexicaanse stad Xalapa (Jalapa). De *jalapeño* peper is een kleine, zeer hete, groene of rode Mexicaanse chilipeper). De Panucho's worden meestal 's avonds verkocht als vrienden of familie gaan feesten of stappen. Panucho's worden geserveerd in fastfood restaurants, "*panucherias*" genaamd. De tortilla's worden er op bestelling gebakken, gevuld en gegarneerd op een bord aangeboden, vaak geserveerd met een frisdrank (? *vanwege de jalapeño* ?)



Tortilla 'Panucho'

Pag. 14 ④ **Pandan- en/of jasmijnrijst:** Hetzelfde of toch niet?



Losse Thaise jasmijnrijst

Hoewel er meer dan 3.500 soorten rijst bestaan, is pandanrijst er géén van. En toch kan je dit product overal kopen en wordt het vaak in 1 adem genoemd met jasmijnrijst. We kennen pandanrijst zelfs al één van de betere soorten, die de hele keuken vult met zijn heerlijke zoete geur. Een echte aanvulling op elk Thais gerecht. Maar wat is pandanrijst dan?

Jasmijnrijst - de parel van Thailand:

Om te weten wat de pandanrijst is of juist *niet* is, moeten we eerst goed weten wat jasmijnrijst is.

Deze delicate rijstsoort wordt in het noorden van Thailand verbouwd. Jasmijnrijst is eerder rijp dan de andere rijstsoorten, wordt met de hand geoogst en vervolgens 3 dagen lang zongedroogd tussen de velden. Met zijn lange korrel, parelwitte kleur en unieke zoete geur wordt jasmijnrijst ook wel de '*parel van Thailand*' genoemd.

Hom Mali: In 1950 kreeg jasmijnrijst zijn officiële naam: *kao kao malin*.

Betekenis: "witte jasmijnbloesem rijst". Deze naam verwijst naar de kleur van de geslepen witte rijstkorrel. In de volksmond werd deze naam afgekort naar '*hom mali*', wat weer 'geurige jasmijn' betekend. En zo ontstond de naam '**jasmijnrijst**'.

2-acetyl-1pyrroline: Dit is de werkbare stof die jasmijnrijst zijn heerlijke geur geeft.

Dezelfde stof zit in veel mindere mate ook in andere rijstsoorten (*zoals basmati*) maar bijvoorbeeld ook in het geurige pandanblad. De geur van pandanblad lijkt vanwege dezelfde werkzame stof dus heel sterk op de geur van jasmijnrijst. Daarnaast wordt jasmijnrijst vaak gestoomd in pandanbladeren om de geur nog eens te versterken.

Een pandanblad is ook geschikt als smaakmaker in andere gerechten dan rijst.

Jasmijnrijst is ook pandanrijst, maar niet elke pandanrijst is jasmijnrijst:

Waar jasmijnrijst dus vanwege de werkzame stof 2-acetyl-1pyrroline heerlijk geurt, is de pandanrijst géén officiële rijstsoort. Pandanrijst is vaak een mix van gewone rijst met een 'mindere kwaliteit' jasmijnrijst, óf gewone rijst die gearomatiseerd is met het geur-extract van het pandanblad.



Een verpakking jasmijnrijst