



KWB KOOKLES

Pasta's en Bouillabaisse

KWB Achterbos 2016

Bouillabaisse

*

Penne Arriabatta

*

Spaghetti Stroganoff

*

Lasagne

Onderstaande gerechten zijn steeds voor 4 personen !!!

Bouillabaisse

Benodigheden:

- 2 l visfumet of poederfond
- 250 g rode poonfilets
- 250 g zeeduivelfilets
- 8 grote gamba's
- 2 uien
- 1 teentje look
- 1 venkel
- 1 preistronk
- 4 tomaten
- verse tijm
- verse laurier
- 1 snuifje saffraan (poeder of meeldraadjes)
- 80 g geconcentreerde tomatenpuree (blikje)
- 1 eetlepel bloem
- 1 scheutje pastis (sternanijslikeur)
- 1 scheutje olijfolie

de rouille:

- 2 rode paprika's
- 2 teentjes look
- 3 eieren
- 1/2 citroen
- 1 snuifje saffraan
- 1 dl olijfolie
- peper
- zout

de krokante broodjes:

- 1 Frans brood
- olijfolie

Bereiding:

- Maak een keteltje verse visfumet klaar, dit gaat ook met poederfond
- Laat de gamba's (indien nodig) ontdooien.
- Was de verse groenten onder stromend water en laat ze uitlekken. De prei snij je best vooraf even middendoor zodat je al het zand of de onzuiverheden van tussen de bladeren kan spoelen.
- Zet een grote stoofpot op een matig vuur. Schenk er een scheutje olijfolie in.
- Pel de ui en snij de groente in fijne halve ringen. Pel de look en plet het lookteentje tot pulp.
- Stoof de halve uiringen en de look in de olijfolie. Roer regelmatig even in de pot.
- Snij de venkel middendoor en verwijder het taaie hart van de knol. Het groene loof hoeft je niet af te snijden. Snij de smaakvolle venkelhelften in fijne ringen. Laat ze meestoven.
- Snij het witte en lichtgroene deel van de prei in fijne stukjes. Het donkerste loof hoeft je niet te gebruiken. Doe de stukken prei in de stoofpot.
- Voeg de saffraan toe aan de gestoofde groenten. Het saffraanpoeder kan je zo toevoegen. Wie de meeldraden van de krokus gebruikt kan ze beter vooraf even weken in een klein scheutje citroensap en daarna het mengsel toevoegen. Saffraan zorgt voor een verfijnde smaak en een bijzondere gele kleur.
- Snij het taaie kroontje uit de verse tomaten, ontvel ze door ze 10 tellen in warm water (tegen kookpunt) en daarna te laten schrikken in ijskoud water, neem daarna de zadjes er uit. Verdeel elke vrucht in partjes. Voeg ze toe aan de stoofpot en roer alles even om.
- Open het blikje tomatenconcentraat en meng de inhoud onder de groentjes. Laat alles nog al roerend een paar minuten stoven. Let erop dat het gerecht niet aanbakt.
- Strooi de bloem over de gestoofde groenten, roer even en flambeer het gerecht met een scheut pastis. Veel spektakel hoeft je niet te verwachten wanneer je het vuur aansteekt, maar het is vooral de bedoeling dat de alcohol uit de drank verdwijnt. Opmerking: Flambeer nooit gerechten onder de (werkende) dampkap. Zo kan je brandgevaar vermijden.
- Schenk de visfumet in de stoofpot. Voeg enkele takjes tijm en een paar blaadjes laurier toe.
- Laat de bereiding zo'n 45 minuten sudderen op een zacht vuurtje.

de rouille:

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Schil de rode paprika's. Verwijder de stelen en snij de groente middendoor. Haal de zaadlijsten eruit.
- Neem een ovenschaal en leg er de halve paprika's in. Besprenkel ze met wat olijfolie.
- Confijt de paprikahelften in de hete oven. Reken hiervoor zo'n 45 minuten, zodat de paprika's zeer gaar en zacht worden. Laat ze nadien afkoelen.
- Pel de teentjes look.
- Neem de beker van de blender en doe daarin de eidooiers. Het eiwit gebruiken we niet.
- Voeg het citroensap toe, een vleugje saffraan en de look.
- Doe de gekoelde geconfijte stukken paprika in de blender, samen met enkele soeplepels van het kookvocht van de groentenmengeling.
- Zet de blender op volle kracht en schenk intussen de olijfolie bij de saus. Mix alles tot een gladde 'rouille'.
- Voeg tenslotte wat peper van de molen en een snuifje zout toe.
- Schenk de rouille in een schaaltje en zet de saus in de koelkast.

de krokante broodjes:

- Snij het Frans brood in dikke sneetjes en schik ze in een ovenschaal. Bestrijk de stukken brood met wat olijfolie.
- Kort voor het serveren plaats je de schaal met brood onder de grill. Laat de sneetjes licht kleuren en draai ze op tijd even om, zodat ze langs beide zijden krokant zijn.

afwerking:

- Snij de filets van rode poon en zeeduivel in stevige hapklare stukken. (stukken van 4 à 5 cm dik)
- Verwijder het pantser van de gamba's. Maak een insnijding langs de rug van de grote garnalen en verwijder het darmkanaaltje.
- Leg de stukken vis en de gamba's in de dikke groentensoep. Laat ze enkele minuten pocheren op een zacht vuurtje. Roer zo weinig mogelijk in de bouillabaisse, zodat de stukken vis intact blijven!
- Voeg naar smaak wat peper van de molen en zout toe. Verwijder de blaadjes laurier en de takjes tijm.
- Serveer een schaal vol met bouillabaisse samen met een schotel vol met krokante broodjes en de pittige rouille.

Penne Arriabatta

Benodigdheden:

- 500 g penne
- 1 Dikke schijf pancetta
- 3 uien
- 6 tomaten
- 3 dl tomatenpulp in blik of brik
- 2 teentjes look
- 1 rode chilipeper
- olijfolie
- 150 g Parmezaanse kaas (blok)
- Basilicum voor de afwerking

Bereiding:

- Breng een ruime kookpot met water aan de kook. Straks gebruiken we het water om de pasta te koken, maar ook om de verse tomaten te ontvellen.
- Pel de uien, snij ze middendoor en snipper ze vervolgens fijn.
- Pel de look en plet deze tot pulp met de brede zijde van je koksmes.
- Zodra het water kookt, kan je de verse tomaten ontvellen. Snij een kruisje in de top van elke tomaat. Dompel elke tomaat 12 tot 15 tellen onder in het kokende water. Spoel de tomaten onmiddellijk met koud water en trek de schil eraf met een mesje. Snij elke tomaat in kwartjes en snij er vervolgens de zaadlijsten uit. Het vruchtvlees hak je grof.
- Verhit een scheut olijfolie in een hoge pan of een stoofpot.
- Bak de in blokjes gesneden pancetta aan.
- Voeg de uien en de look toe en stoof ze op een matig vuur tot ze glazig zijn. Laat de uien niet bruinen.
- Snij de chilipeper overlans door en haal er de erg hete zaadjes uit. Snipper de chili zeer fijn, en voeg de stukjes toe aan de uien. Wie minder van pikant houdt, gebruikt best maar een halve chilipeper.
Opmerking: Was daarna onmiddellijk je handen! Het sap van de chilipeper kan voor ellende zorgen als je bv. in je ogen wrijft.
- Voeg de stukjes verse tomaat en de tomatenpulp toe en laat de saus zo'n 10 minuten sudderen op een laag vuurtje.
- Voeg zout toe aan het kokende water en kook de penne net niet gaar. (Straks zal de pasta nog even verder garen in de saus.)
- Doe de penne in een vergiet, laat ze uitlekken en giet ze vervolgens in de pan (of pot) met saus. Schep alles goed door mekaar. Laat de pasta nog even kort garen in de warme saus. Voeg een scheutje fijne olijfolie toe. Proef en kruid naar smaak met wat zout.

Afwerking:

- Schep een portie pasta op de borden, overgiet met de saus en werk af met vers geraspte Parmezaanse kaas en een blaadje basilicum.

Spaghetti Stroganoff

Benodigheden:

- 500 gr spaghetti
- 750gr rundergehakt
- 2 tenen knoflook, geperst
- 2-3 eetlepels bloem
- 1 tl zoete paprika
- 2 eetlepel olie
- 50gr boter
- 1 grote ui in ringen gesneden
- 250gr kleine champignons, gehalveerd
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 2-3 theelepels dijonmosterd
- 60ml witte wijn
- 1,25 dl runderbouillon
- 185 gr zure room
- Fijngehakte peterselie
- Paneermeel
- 1 Ei

Bereiding:

- Meng met uw handen gehakt, knoflook, paneermeel en het ei in een kom. Voeg ook zout en peper (eventueel wat oregano) toe.
- Draai balletjes van ongeveer 1 a 2 eetlepels gehakt. Meng bloem, peper en de paprika in een diep bord en rol de gehaktballetjes er door.
- Verhit olie en de helft van de boter in een koekepan. Bak de gehaktballetjes in gedeelten goudbruin. Haal ze uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier.
- Neem een kookpot en smelt hier de rest van de boter en de olie in. Fruit de ui. Voeg de champignons toe en laat ze garen.
- Roer tomatenpuree, mosterd, wijn en bouillon erdoor.
- Doe de gehaktballetjes in de saus en breng alles langzaam aan de kook.
- Zet het vuur laag en laat de saus nog verder pruttellen tot de gehaktballetjes volledig klaar zijn. (+-10 minuten)
- Breng op smaak en roer de zure room erdoor.

Afwerking:

- Serveer de balletjes met de pasta en bestrooi ze met peterselie.

Lasagne

Benodigdheden:

De tomatensaus en het gehakt:

- 500 g gemengd gehakt
- 2 uien
- 1 teentje look
- 2 wortels
- 1 courgette
- 1 eetlepel sambal (optioneel)
- 1 dl rode wijn
- 75 cl tomatenpulp of passata
- 1 takje verse oregano
- verse basilicum
- 1 koffielepel Provençaalse kruiden
- olijfolie
- zout
- peper
- 250 g Parijse champignons

De kaassaus:

- 30 g boter
- 30 g bloem
- 4 dl melk
- 200 g gemalen kaas
- nootmuskaat

Afwerking:

- 24 lasagnevellen

Bereiding:

De tomatensaus en het gehakt:

- Zet een ruime kookpot op een matig vuur. Giet er een scheutje olijfolie in.
- Bak het gehakt in de hete olijfolie. Roer regelmatig om.
- Pel de uien en snipper ze fijn. Plet de look tot pulp.
- Voeg de uien en de look toe aan het gehakt en laat ze meestoven.
- Schil de wortels en snij het topje en het kontje eraf. Snij de groente in heel fijne stukjes (brunoise). Doe hetzelfde met de courgette, al hoeft je deze groente niet te schillen.
- Voeg de stukjes wortel en courgette toe aan het gehakt.
- Maak (indien nodig) de paddenstoelen schoon met een droog borsteltje. Snij ze in grove stukken (bv. kwartjes). Doe ze ook in de kookpot.
- Laat het gehakt en de groenten verder stoven, op een zacht vuur.

- Snipper de verse oregano en de blaadjes basilicum fijn en laat ze meestoven (Naar keuze kan je ook verse tijm en/of verse rozemarijn toevoegen.)
- Strooi de gedroogde Provençaalse kruiden bij het gehakt en de groenten. Roer alles goed om.
- Wie van een beetje pit houdt, voegt wat sambal toe aan het mengsel voor de saus.
- Schenk de rode wijn bij het gehakt met groenten en laat de wijn even uitkoken.
- Voeg ten slotte de tomatenpulp (of passata) toe en laat de saus nog 10 minuten sudderen op een zacht vuurtje.
- Proef en kruid de saus met wat zout en peper van de molen.

De kaassaus:

- De basis van de saus is een roux. Smelt daarvoor de boter in een kookpot en voeg de bloem toe. Laat het bloemmengsel al roerend “opdrogen”, maar let erop dat de roux niet aanbakt.
- Zodra je een lekkere biscuitgeur ruikt, schenk je de melk in de pot. Blijf geduldig doorroeren met een garde tot de saus bindt. Als je lang genoeg geroerd hebt, krijg je een gladde bechamelsaus. (Vermijd een te dikke saus. Om de saus te verdunnen, voeg je wat extra melk toe.)
- Haal de pot van het vuur en meng de helft van de gemalen kaas door de saus. (Hou de rest van de kaas opzij voor de afwerking.) Kruid de saus naar smaak met peper, zout en nootmuskaat.

Afwerking:

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Giet een dun laagje kaassaus op de bodem van de ovenschotel. Leg daarop een eerste laag van de droge lasagnevellen. Schik ze als dakpannen, maar let erop dat de vellen elkaar niet te veel overlappen. Zo vermijd je te dikke lagen pastadeeg.
- Schep er de eerste laag tomatensaus bovenop en strijk ze egaal uit over het hele oppervlak van de schotel (ongeveer 1 cm saus).
- Schik hierbovenop een tweede laag lasagnevellen. Vervolgens tomatensaus, lasagnevellen... Bouw de lasagne verder op tot de ovenschaal net niet gevuld is. Zorg ervoor dat bovenaan een laagje van de tomatensaus ligt.
- Schenk nu de rest van de kaassaus in de schotel en verdeel ze egaal over de hele oppervlakte van de schotel. Strooi de rest van de gemalen kaas er overheen.
- *Opmerking:* Als je deze lasagne een dag op voorhand maakt, dek de schaal dan goed af met vershoudfolie en plaats ze in de koelkast.
- Bak de lasagne gedurende 30 minuten in een oven van 180°C.