

KWBB BBO

25 juni 2012

## ZWAARDVIS MET WITTE ASPERGES

Benodigdheden 4 pers.

|                                          |                                        |
|------------------------------------------|----------------------------------------|
| 4 stukken zwaardvis van 150 gr           | voor de marinade :3 eetlepels sojasaus |
| 1 bussel witte asperges                  | 1 eetlepel rijstazijn                  |
| 30 gr gemberwortel                       | 2 eetlepels honing                     |
| 1 sjalot                                 | een scheutje sesamolie                 |
| 250gr rijst (klassieke of basmatirijst ) |                                        |
| 200gr zeekraal                           |                                        |
| Olijfolie                                |                                        |
| Zout                                     | enkele saté stokjes .                  |

Werkwijze : de marinade - neem een mengschaal en doe daarin de sojasaus, rijstazijn  
Honing en een scheutje sesamolie (sesamolie kan zeer sterk smaken, dus begin voorzichtig )  
meng alles en proef of de smaken in balans zijn .  
leg de vis in een schaal en giet er  $\frac{3}{4}$  de van de marinade over.  
Hou de rest apart voor de saus . laat de vis een uurtje marineren

rijst en asperges : kook de rijst gaar (volgens de verpakking ).

Spoel de warme rijst onder koud water .

Schil de asperges met een dunschiller (hou de asperges vast bij de kop en  
Schil van boven naar beneden, rondom rond .Druk niet te hard op het mesje.

Breek het harde kontje af.

Vul een kookpot met koud water en voeg er een snuifje zout aan toe .

Leg de asperges erin en verhit de pot op een zacht vuurtje .breng het

Water tot aan het kookpunt en zet het vuur af . laat de asperges een 10 tal

Minuten rusten in het water en controleer tussendoor de gaar tijd .

Ze moeten nog knapperig zijn maar toch voldoende zacht .

Schep de asperges uit en leg ze op een propere keukendoek . hou het  
Kookvocht bij.

Spoel de zeekraal en breek de houtachtige takjes eraf Gebruik en de

Zachtere topjes. Breng het kookvocht van de asperges opnieuw aan de kook

Blancheer hierin de zilte takjes zeekraal . spoel de groente na 1 minuut in  
ijs koud water.

Schil de gemberwortel en rasp hem fijn in een grote mengschaal .voeg er

De koude rijst bijen de uitgelekte zeekraal toe .

Snipper de sjalot in flinterdunne reepjes(julienne ) schenk de rest van de  
Marinade erover en meng dit alles .

**Grillen :** leg de asperges op een rij naast elkaar en prik er 2 a 3 satéstokjes door ,zodat je Een matje van asperges krijgt .Wrijf een klein beetje olijfolie over de asperges . En grill de asperges kort maar krachtig op een hete rooster .druk de asperges indien Nodig even aan . verwijder de stokjes en snij ze in stukjes van zo'n 2 cm. Meng de Stukjes voorzichtig onder de rijstsla . kruiden met pezo .  
Haal de stukken vis uit de marinade en grill ze kort en krachtig op een hete rooster.  
Ongeveer 1 min lang beide zijden . voor mij mag de vis nog een beetje rauw zijn  
Van binnen blauw .

**Presentatie :** snij de zwaardvis in brede plakjes leg een beetje rijstsalade op een bord de vis Erop en druppel er een klein beetje olijf olie over.

## Gegrilde varkenskroon Duroc d'olives

Benodigdheden 4 pers.

2varkenskroon(dubbel) of filestuk [www.durocdolives.be](http://www.durocdolives.be)  
Jonge worteltjes 1 bundel  
Fijne boontjes  
Kleine tomaatjes 4  
Paneermeel ,tuinkruiden  
Witte wijn 5dl  
1 laurierblad  
1takje tijm  
2sjalotten (fijn gesneden )  
Dragon ,boter ,olijfolie  
Kalfsfond ,boter  
Pezo

Werkwijze : voor de saus - stoof de sjalotten aan in boter ,voeg tijm en laurier toe.  
Overgiet met de witte wijn en laat half inkoken.  
Voeg de fond toe en afkruiden . de saus passeren  
En gehakte dragon toevoegen .

- De jonge worteltjes aanstoven in wat boter, kruiden met tijm pezo ,laurier  
Bevochtigen met wat water (niet veel )en laten sudderen tot ze gaar zijn .
- Kleine tomaatjes in kruis opensnijden, flapjes overplooien ,kruiden  
bestrooien met paneermeel gemengd met de tuinkruiden .op rooster  
plaatsen en +- 10 min. op BBQ of in de oven .
- Varkenskroon langs beide zeiden inwrijven met olijfolie ,niet veel enkel  
Om niet aan de rooster te kleven .Kruiden met pezo .  
Langs beide kanten grillen 3a4 min. en laten verder garen op iets koudere  
Zone van BBQ (8a 10 min ) eventueel in alu folie.
- De varkenskroon in plakken snijden ,schikken op het bord , groentjes errond  
Dragonsausje rond het vlees dressereren.

## Gevulde aardappel met chorizo

Benodigdheden : 4 pers.

4 grote mooie aardappelen (bintjes )

100gr chorizo (een stuk )

2 uien

½ bussel bieslook

100gr gemalen kaas (emmentaler )

2 eetlepels zure room

Olijfolie

Peper en zout

Azijn .

Werkwijze : maak de aardappelen schoon en prik er rondom enkele gaatjes in .

Verwarm de oven voor op 200 graden .

Leg de aardappelen in een ovenschaal en giet er wat olijfolie over .

Wrijf elke aardappel er goed mee in om te voorkomen dat de schil

Zal openbarsten. Pof de aardappelen in de oven ongeveer een uur .

Prik er eens in om te zien of ze gaar zijn .

Schil de uien en snipper ze fijn stoof de stukjes ui aan in olijfolie.

Verwijder het vel van de chorizo en snij in dikke plakken .

Snij de plakken in kleine blokjes en laat mee sudderen met de ui .

Snij het dekseltje van de aardappel ,hol ze uit met een klein lepeltje .

Maak een puree en meng dit met de ui en chorizo. Fijngesnipperde bieslook

En zure room toevoegen en alles goed mengen. Kruiden met pezo,

En enkele druppels azijn toevoegen. De azijn geeft de smaak wat extra diepte .

De uitgeholde aardappel goed vullen. In een ovenschaal plaatsen en bestrooien

Met de gemalen kaas, met wat olijfolie overgieten .afdekken met aluminium

En op de BBQ plaatsen (koude zone ) ongeveer 15 min.volgens de dikte van de Aardappel .

## Sinaasappelen met amandelen en hazelnoten

Benodigdheden: 4 pers.

2 mooie zure sinaasappelen met grove schil  
1 zakje amandelschilfers  
100gr hazelnoten  
2el vloeibare honing

Werkwijze : laat de rooster van de BBQ warm worden.

Snij de sinaasappelen in twee. Scheid met behulp van een gekarteld Mesje het vruchtvlees van de schil, maar laat het erin zitten.

Laat de gehalveerde sinaasappelen 2 a3 minuten op de hete rooster

Liggen „met het snijvlak naar beneden . keer ze vervolgens om en

Laat ze nog 5 a 7 min. liggen .

Rooster ondertussen de amandelschilfers op een plaat naast de sinaasappels.

( kan ook in een pan op het vuur )

Houd een tiental mooie hazelnoten apart, en hak de rest fijn .

Giet een beetje honing op de sinaasappelhelften en bedek ze met de amandel-

Schilfers ,de stukjes hazelnoten en de hele hazelnoten.laat ze nog enkele minuten

Op de rooster liggen totdat het sap van de vruchten begint te knisperen.

Eventueel een bolletje vanille-ijs bij serveren

"Speciaal"  
voor uw smaak gekweekt



NA DE KLASSERESTAURANTS NU OOK IN ONZE SLAGERIJ:  
DUROC D'OLIVES VARKENSVLEES

**DUROC D'OLIVES** varkensvlees dankt zijn unieke smaak en malsheid aan de combinatie van het 'Duroc' varkensras en het speciale dieet dat de varkens dagelijks voorgeschoteld krijgen. Duroc varkens zijn rood- tot bruinachtig van kleur en hebben hangende oren. Wereldwijd wordt het Duroc ras geroemd omwille van de malsheid van het vlees. Het vlees vertoont een lichte 'marmering'. Het varkensvoer bevat enkel pure grondstoffen zoals tarwe, gerst, mals en soja waaraan olijfolie als vetbron wordt toegevoegd. Het gebruik van olijfolie zorgt niet alleen voor de specifieke smaak van het **DUROC D'OLIVES** varkensvlees, het verhoogt ook het gehalte aan gezonde onverzadigde vetzuren in het vlees. Het gebruik van olijfolie in het dagelijkse rantsoen van de **DUROC D'OLIVES** varkens heeft aldus rechtstreeks invloed op de gezondheid van de consument en een positief effect op hart- en bloedvaten. **DUROC D'OLIVES** op uw bord, dat is puur en gezond genieten van een lekker, mals stukje varkensvlees van bij ons.

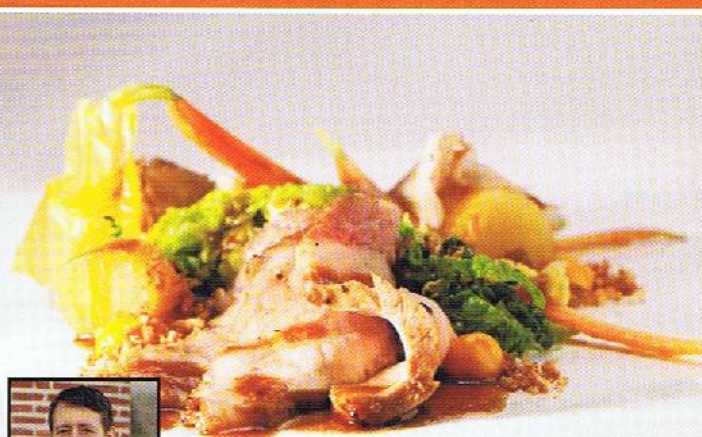
**DUROC D'OLIVES:** 'Speciaal' voor uw smaak gekweekt.

[www.durocdolives.be](http://www.durocdolives.be)



## Ribstuk 'Duroc d'Olives'

Jonge wortel, gelakt buikspek en savooikool



Recept: Jan Audenaert - D'Oude Pastorie - Lochristi

### BENODIGDHEDEN (4 PERS)

600 gram ribstuk van de uiteinden - ketjap - honing - sojasaus - peper zout en sechuanpeper - 150 gram buikspek duroc d'olives gepekeld in 5° zout - 10 heel jonge wortelen, stukje gember - 1/2 savooikool, teentje look - 12 zilvertjes, wat suiker en bouillon - 2dl bruine fonds, 2 sjalotten

**De gesmolten aardappelen:** 12 Belle de Fontenay aardappelen - 300 ml gevogeltebouillon - enkele dragonblaadjes

**Crumble van parmezaanse kaas:** 100 gram gemalen parmezaanse kaas - 200 gram broodkruim - 50 gram amandelschilfers - 50 gram gebakken pijnboompitten

### WERKWIJZE

**Vlees:** Kleur het ribstuk en spek in boter mooi aan, lak met de ketjap en gaar in een oven van 95° tot een kerntemperatuur van 60°C. Laat het spek nog verder garen, het ribstuk laten rusten in alu-folie op een warme plaats.

**Groenten:** Spoel de wortelen en de savooi, snij de wortelen in de lengte in twee en gaar met gember. Snij de savooi in fijne repen en gaar met look in wat boter.

**Aardappelen:** Snij de aardappelen in tonnetjes, gaar ze met de gevogeltebouillon en dragon. Glaceer de uitjes in bouillon met wat suiker gedurende een half uur.

**Crumble:** Mix de ingrediënten kort en bak ze licht bruin in boter

**Saus:** Giet de boter van de vleespan weg, déglaceer met witte wijn en een laurierblad, laat even inkoken, doe de bruine fonds erbij en monteer met een klontje boter, kruid af en passcer.