



## Menu maart 2024

### Thema: Meatless Maart met een vleugje Midden Oosten

Het maart menu is een menu met groente in de hoofdrol. Sommige gangen hebben vis (en 1 keer vlees), maar dat is dan niet meer dan een accent om de groente goed uit de verf te laten komen.

We kiezen voor een vleugje uit het Midden-Oosten. We hebben ons laten inspireren door de groentegerechten van Ottolenghi en de vegetarische gerechten van The Green Kitchen en Vegalicious.

Omdat maart precies op de valreep van de winter en de lente ligt willen we winterse groente combineren met het allereerste lentegroen. Juist het contrast tussen het aardse van de winter en het knapperige en frisse van de lente kan spannende combinaties opleveren, zowel in smaak, kleur als textuur.

Uiteraard koken we met ingrediënten uit het seizoen. Te denken valt aan: spitskool, wortel, bloemkool, radijs, kiemen, spinazie, veldsla en bloedsinaasappel.

Salade van Witlof, Linzen, Citrus, Gemarineerde geitenkaas  
Spinazieflensjes, Pulled Jackfruit, Gebakken Paddestoelen, Salade  
Bloemkool, Tahinsaus, Gerookte Forel, Aardappelbroodje  
Cheesecake, Bloedsinaasappel, Kardemonijs

Samengesteld door:

Fleur Wagemans en Meta Menkveld (maandag 3)  
[fleur\\_smit@yahoo.com](mailto:fleur_smit@yahoo.com), [metamenkveld@xs4all.nl](mailto:metamenkveld@xs4all.nl)

Eet smakelijk!

# Salade van Witlof, Linzen, Citrus gemarineerde geitenkaas

*Salade met radicchio, rucola, witlof, bloedsinaasappel, gepocheerd eitje, granaatappel en walnoot, puy linzen, waterkers en geitenkaas*

*Uitserveren om: op voorkeurstijd - Uitvoering: 2 personen - Apparatuur:*

## Ingrediënten voor 12 porties

190 g geitenkaas  
75 g Rucola  
90 g waterkers  
8 g bieslook  
Peper en zout

1 Raddichio

2 stronkjes witlof

150 g Puy Linzen  
750 dl gevogelte fond (zelf  
aanmaken van concentraat)  
3 Bloedsinaasappels, rasp en  
schijf  
olijfolie

## Dressing

2 el Modena balsamico  
2 el Ahornsiroop,  
2 el Citroensap (of sap van de  
sinaasappel),  
6 els olijfolie,  
witte peper  
zeezout naar smaak.

## Bereidingswijze

Rol de zachte geitenkaas tot een rol. Eerst in 12 plakken snijden, en daarna per plak (voor 12 personen) 3 kleine balletjes maken (3 balletjes per persoon). Helft van de rucola, bieslook en waterkers fijnhakken en de balletjes hier doorheen rollen. Bestrooi met een beetje peper en zout.

Snijd de sla in dunne reepjes / smalle strookjes, daarna eventueel wassen.

Was de witlof en haal het kontje eraf. Snijd de stronk in de lengte door en haal de bittere kern onderaan de stronk eruit. Snijd hem in dunne repen (julienne). Doe de blaadjes in een kom en meng met de radicchio en de dressing.

Was de linzen, doe in een pan met de fond en kook zachtjes in 20 -25 minuten gaar (geen zout toevoegen). Laat uitlekken in een zeef en afkoelen.

De schil van de bloedsinaasappel raspen, en daarna dik het restant van het wit eraf schillen. Snijd in pakken (1 per persoon).

Maak de puy linzen aan met wat rasp van de bloedsinaasappel en wat olijfolie.

Klop de ingredienten tot een dressing.

## 12 Henne-eitjes

Breng in een pan een laag water van minstens 6 cm aan de kook en voeg de witte wijn azijn toe. Draai het vuur laag, zodat het water niet meer borrelt. Breek 1 ei voorzichtig in een kommetje of kopje en laat het ei in het water glijden. Houd het water tegen de kook en laat het ei in circa 3 minuten gaar worden. Doe het zelfde met de andere eieren, maximaal vier eieren per keer. Schep de eieren met een schuimspaan voorzichtig uit de pan en laat goed uitlekken.

### Overig

75 g walnoot, gehakt en  
geroosterd  
Granaatappelpitten van 2  
granaatappels  
3 Bloedsinaasappels

---

### Presentatie

Rooster de gehakte walnoten kort in een droge koekenpan.  
Schil de bloedsinaasappel dik, inclusief het wit van de schil. Snijd in 12 plakken.  
Snijd de graatappel door. Tik met de bolle kant van een pollepel de pitjes uit de granaatappel.

---

Pak een steekring, circa 10 cm, of van dusdanige grootte dat de schijf bloedsinaasappel er in past. Opbouwen op het bord:  
Als basis: radicchio / witlof salade in het midden van het bord, om de ring heen. In het midden de ring met een schijf bloedsinaasappel, bedek met laagje puy linzen en daarboven op de bolletjes geitenkaas. Garneren met de rest van de waterkers en rucola, eroverheen stukjes geroosterde walnoot, granaatappelpitten en het eitje.

# Spinazieflensjes, Pulled Jackfruit, Gebakken Paddenstoelen, Salade

*Uitserveren op de voorkeurstijd - Uitvoering: 3 personen - Apparatuur:*

## **Ingrediënten voor 12 porties**

### ***Flensjes***

Hoeveelheid:

3 eieren

300 ml havermelk

90 g (rijst)meel

1 el gesmolten roomboter

1/4 tl zeezout

30 g spinazie, zonder steeltjes

8 blaadjes basilicum

## **Bereidingswijze**

Kluts de eieren in een beslagkom. Voeg daarna rustig de havermelk toe, en daarna beetje bij beetje het meel, tot een glad en meng tot een glad beslag. Laat 30 minuten rusten in de ijskast.

Roer het beslag kort door, doe het beslag in de blender en voeg de spinazie (zonder steeltjes) en basilicum toe en pureer tot een egaal groen mengsel. Verhit in een kleine koekenpan wat olie of boter en bak van het beslag 12 (kleine) flensjes. Na circa 1 minuut bakken het flensje steeds omkeren als er belletjes ontstaan en / of de onderkant lichtbruin kleurt.

### ***Pulled jackfruit***

2 blikken young green jackfruit  
a 300 g

4 el olijfolie

2 uien

4 teentjes knoflook

1 tl zeezout

2 el paprikapoeder

2 limoenen

Giet de blikken af en spoel de jackfruit goed af met water. Laat uitlekken en knijp het overtollige vocht er uit. Snijd en snipper de ui en de knoflook.

Verhit in een koekenpan de olijfolie en bak hierin de ui en de knoflook aan. Voeg de jackfruit toe en de specerijen, bak deze even mee totdat ze beginnen te geuren. Voeg het limoensap toe en ook wat water. Er mag een dun laagje vocht in de pan staan. Doe de deksel op de pan en stook de jackfruit op een laag vuurtje zachtjes gaar in 15 minuten. Haal uit de pan, en trek met twee vorken de stukjes jackfruit uit elkaar (pulled)

### **Barbecue saus**

2 uien

200 ml water

Sap van 1 citroen

2 el mosterd

4 el azijn

4 el donkerbruine basterdsuiker

16 el ketchup

4 el worcestershiresaus

3 theelepels gerookte

paprikapoeder

Peper en zout

Pel en snipper de ui fijn. Doe dit samen met het water, het citroensap, de azijn, de mosterd en de bruine basterdsuiker in een steelpannetje en zet op het vuur. Breng op smaak met peper en zout en breng het mengsel aan de kook. Laat het een half uur zachtjes koken. Voeg vervolgens de ketchup, de worcestershire saus en het gerookte paprika poeder toe. Breng nog even kort aan de kook en zet het vuur uit. Meng door de pulled jackfruit.

---

**Gebakken paddenstoelen**

2 el extra vierge olijfolie  
150 g oesterzwammen  
150 g beukenzwammen  
Versgemalen zwarte peper

---

Boen de paddenstoelen schoon en snijd deze in reepjes en plakjes. Snijd de paddestoelen in stukjes. Verhit de olijf olie en bak circa 5 minuten.

---

**Salade**

2 appels  
100 g veldsla  
30 g hazelnoten  
3 el aceto balsamico  
3 el olijfolie  
3 tl mosterd.

---

Schil de appels en snijd deze in dunne reepjes (lucifer formaat). Hak de hazelnoten fijn en rooster deze in een droge koekenpan tot ze lichtbruin kleuren.

Maak een dressing van de aseto balsamico, olijfolie en mosterd.

**Presentatie**

*voorverwarmde borden*

Leg de flensjes op een bord en vul de helft van het flensje met de pulled jackfruit en paddenstoelen. Klap het flensje dubbel zodat je nog een deel van de inhoud ziet. Leg er naast een bergje veldsla, erop de gesneden appel, geroosterde hazelnoot en rooster de dressing erover heen..

---

# Bloemkool, Tahinsaus, Gerookte Forel, Aardappelbroodje

*Uitserveren op de voorkeurstijd - Uitvoering: 2 personen - Apparatuur:*

## **Ingrediënten voor 12 porties**

### ***Forel pekelen en roken***

3 Forellen, schoongemaakt  
200 g zeezout

### ***Geroosterde bloemkool***

2 hele bloemkolen  
100 g boter  
4 el olijfolie

### ***Tahinsaus***

120 g tahin  
25 g bladpeterselie, gesneden  
2 teentjes knoflook  
5 el citroensap  
½ tl zeezout

### ***Aardappelbroodjes***

375 g bloem  
3 middelgrote kruimige  
aardappelen  
100 ml zonnebloemolie  
½ tl bakpoeder  
1 zakje droge gist (5 g)  
140 g ei (heel ei)  
Snuf zout

## **Bereidingswijze**

### **Begin met de aardappelbroodjes**

Los het zeezout op in 4 liter water. Laat dit pekeldbad afkoelen. Leg de forellen in het afgekoelde pekeldbad en laat circa 45 minuten staan. Dep de forel droog. Doe de hout mot in de rookoven en leg het rooster erop. Doe de deksel op de rookoven en zet het vuur zachtjes aan. Als de rookoven begint te roken doe je het deksel helemaal dicht en laat de forel 20 tot 30 minuten roken. Haal het vel eraf voor serveren en snijd in gelijke stukken.

Verwarm de oven op 175 graden.

Knip de bladeren van de bloemkool zodat er nog een stukje zichtbaar is. Kook de bloemkolen in zijn geheel circa 4 minuten in kokend water met een beetje zout. Laat circa 10 minuten uitlekken en afkoelen.

Leg de bloemkolen op een bakplaat, smeer ze in met gesmolten boter en de olijfolie en bestrooi met een paar zeezout vlokken. Zet in de oven en rooster gedurende 50 min – 1 uur. Bestrijk ze vijf of zes keer met het boter olie mengsel gedurende de baktijd tot de bloemkool goudbruin en gaar is.

Snijd de bloemkool in 12 stukken of roosjes voor 12 personen.

Schep de tahin met peterselie en knoflook in de keukenmachine. Pureer circa 1 minuut tot de tahin groen is en voeg al draaiende 160 ml water toe met het citroensap en het zeezout en laat draaien tot een gladde saus. Voeg wat tahin toe als de saus te dun is of water als de saus te dik is.

Schil de aardappelen, snijd in vieren en kook in een pan met water en zout tot ze zacht en gaar zijn. Zodra ze gekookt zijn doe je aardappels door de puree knijper of door een zeef. Doe dit in een grote kom, samen met de geklutste eieren, olie. Meng de droge gist met een beetje water en voeg daarna toe. Kneed door elkaar met je handen. Meng de bloem met het bakpoeder en het zout. Voeg beetje bij beetje de bloem toe aan de aardappel en kneed tot deeg. Het blijft plakkerig, dat hoort zo. Bekleed een bakplaat met bakpapier, smeer je handen in met wat olie zodat het deeg niet plakt aan je handen. Maak van het deeg 12 bolletjes ter grootte van een mandarijn en leg op het bakpapier. Zorg voor voldoende ruimte, de bolletjes moeten nog rijzen of gebruik twee bakplaten. Laat de bolletjes circa 40 minuten rijzen onder plastic zak of folie. Verwarm

---

**Kappertjes vinaigrette**

3 el citroensap

6 el kappertjes

1 el ahornsiroop

1 theelepel dijonmosterd

3 el olijfolie

---

**Presentatie**

*warme borden*

---

---

de oven op 180 graden. Plaats de bakplaat in de oven en laat de aardappelbroodjes circa 35-40 minuten bakken tot ze gaar en goudbruin zijn.

---

Klop de ingredienten door elkaar en voeg daarna de kappertjes toe.

---

Leg de stukjes bloemkooltjes op een bord, met daartegenaan schuin een stukje gerookte forel. Druppel de tahinsaus naast de bloemkool en schenk de vinaigrette bij de forel. Serveer het aardappelbroodje erbij.

---

# Cheesecake, Bloedsinaasappel, Kardemonijs

*Uitserveren om: 22.00 uur - Uitvoering: 3 personen - Apparatuur: Grote springvorm*

## Ingrediënten voor 12 porties

---

### *Labneh (hangop)*

375 g Turkse yoghurt

Snufje zout

3 el Za'atar kruiden

Olijfolie

---

### **Bodem**

4 vellen filodeeg, ontdooid

70 g ongezouten boter, plus boter om in te vetten

30 g walnoten

45 g pistache noten

1,5 el bloem

40 g rietsuiker

¾ theelepel gemalen kardemon  
zout

---

### **Vulling voor de cheesecake**

#### **Labneh volgens recept**

375 g ricotta

150 g rietsuiker

¾ theelepel fijn zeezout

40 g eidooier

---

## Bereidingswijze

Beginnen met de Labneh

---

Gebruik een springvorm van 28 cm.

Leg een uitgespoelde, schone vochtige theedoek in een vergiet of zeef. Hang de zeef boven een kom die zo diep is dat de zeef de bodem niet raakt. Schep de yoghurt in het doek en dek af (of bindt het doek dicht. Zet in de ijskast en laat zolang mogelijk uitlekken, minimaal 0,5 uur, maar houdt rekening met de totale baktijd (60-70 minuten oven en afkoelen (0,5 uur in de vriezer en daarna ijskast) en tijdstip van uitserveren

Roer een halve theelepel zout, olijfolie en za'atar door de uitgelekte yoghurt.

---

Oven voorverwarmen op 160 graden.

Gebruik een vel bakpapier op de bodem en zet daarna de ring eromheen en vet de vorm in met boter. Smelt 30g g boter. Leg een vel filodeeg neer, bestrijk het met een kwastje met wat gesmolten boter. Leg de volgende vellen erop en herhaal en eindig met een laagje boter.

Bak de vellen filodeeg op bakpapier circa 20 minuten in de oven of tot ze bruin en knapperig zijn.

Haal uit de oven en laat 15 minuten afkoelen.

Breek de afgekoelde filodeeg vellen in grote stukken en maal ze fijn in de keukenmachine tot kruimels. Maal de pistache noten en walnoten fijn (geen poeder) en meng ze met de filodeeg kruimels, rietsuiker, bloem, zout, rest van de (gesmolten) boter.

Duw het mengsel stevig op de bodem van de springvorm zodat de hele bodem bedekt is. Bak 12 minuten, of tot de bodem licht bruin is. Haal uit de oven en laat afkoelen.

---

Meng de labneh, ricotta, rietsuiker en het zout door elkaar in de food processor, heel kort. Voeg de 2 eieren en 51 g eidooier toe, met de sinaasappel rasp, oranjebloesemwater, vanille extract en maïzena. Meng door elkaar en verspreid over de bodem.

Bak de cheesecake 60-65 minuten, of tot de randen van de taart

---



---

2 hele eieren  
rasp van 1 sinaasappel (rest in plakken)  
 $\frac{3}{4}$  el oranjebloesemwater  
 $\frac{3}{4}$  tl vanille extract  
1,2 theelepel maizena

---

### ***Bloedsinaasappel***

3 Bloedsinaasappels  
Cointreau (of andere drank met alcoholgehalte van 30%-40%, cognac, grand marnier)

---

### ***Kardemonijs***

375 ml volle melk  
150 g suiker  
15 kardemon peultjes  
75 g eidooier  
375 ml slagroom

---

### **Gehakte pistachenoten en gehakte amandelen voor de garnering**

20 g pistache noten, gehakt  
20 g amandelen, gehakt

---

### **Presentatie**

*leistenborden op kamertemperatuur*



---

beginnen te kleuren en het midden nog een beetje blubberig is. Laat een beetje afkoelen en zet daarna in de vriezer (circa 0,5 uur) en laat daarna verder afkoelen in de ijskast.

Schil de overgebleven sinaasappel dik (inclusief het wit) en gebruik deze in stukjes voor de versiering van de cheesecake (in het midden).

---

NB -niet onder de afzuigkap flamberen, dan kan deze vlam vatten. Dus beter op / aan tafel aansteken.

Snijd de schil en de witte onderlaag van de sinaasappels en snijd de sinaasappels in plakken van circa 1 cm dik.

Pak een koekenpan met anti-aanbaklaag. Houd een deksel bij de hand die op de pan past, zodat je altijd kan doven als de vlammen te hoog worden. Verwarm de sinaasappels in de pan met een flinke scheut alcohol, zodat de alcohol warm wordt. Haal van het vuur en steek de alcohol aan met een lange lucifer. De vlammen doven vanzelf.

---

Pel de kardemonpeulen en kneus ze. Doe de melk, de helft van de suiker en de kardemonpeulen in de pan. Roer op laag vuur tot de melk bijna kookt. Zet uit en laat afkoelen.

Klop de eidooiers en de rest van de suiker schuimig en zacht. Verwarm de melk opnieuw tot bijna koken, haal van het vuur en voeg al roerend de eidooiers toe. Blijf vervolgens op laag vuur goed roeren tot het mengsel dikker wordt. Laat afkoelen. Doe de slagroom door het afgekoelde mengsel en draai tot ijs in de ijsmachine.

---

Garneer een bolletje ijs met wat gehakte pistache noten en amandelen en plaats op een bordje met de geflambeerde sinaasappel.

Snijd de taart aan tafel aan: dit gaat het beste met een mes dat eerst is afgespoeld met warm water en daarna is afgedroogd.