

## DAG ZES

### Menu Continentale creatie - De een z'n dood is de ander z'n brood

Dit is een wintermenu dat met wat aanpassingen het hele jaar door is te gebruiken. Herkenbaar Hollands-Vlaams-Duits nostalgisch en toch vleesloos en met een extraatje voor liefhebbers van natuurvoeding. De wat minder bekende toevoegingen (boekweit, rookkaas) en bereidingen (tempé, kwark) verhogen de variatie in kleur, geur en smaak.

6.1 Aardappels klassiek Hollands (recept zie 'Aantekeningen')

6.2 Boekweit naturel (recept zie 'Aantekeningen')

6.3 Tempéhachee in uiensaus

6.4 Rode kool van moeder

6.5 Witlofrouwkost (zie opmerking onder Aantekeningen)

6.6 Kwarktaart uit de oven

6.7 DIEET: Een vervanging voor vermijders van gluten en zuivel is makkelijk: A gebruik geen bloem en boter en B geef een schaalte met wat stukjes witlof zonder kaas en zonder saus en C zorg dat er bakje rozijnen en fruit is voor toe.

### Aantekeningen

Dit is een wintermenu (okt. t/m april): vervang voor een zomerversie A witlof door kropsla en eikenbladsla en B rode kool door spitskool. Boekweit kan worden vervangen door gekookte rijst of graan (korrels); of Brabants /Limburgs roggebrood (niet glutenvrij).

Aardappels geschild in ruim water met zout gaar koken; afgieten en met gesnipperde peterselie bestrooien. Boekweit voorbereiden zoals rijst (spoelen, met 2x zoveel water 15 -20 min. koken).

### Stappenplan

#### **DAAGS TEVOREN:**

Begin met de kwarktaart en maak die helemaal af.

Schil en snij de aardappels (voor gelijke grootte). Wassen en onder water koel bewaren.

De rode kool voorbereiden (snijden en koel wegzetten) of dit gerecht al compleet voorbereiden.

Bereid EVENTUEEL ook de tempéhachee voor.

#### **KORT VOOR HET DINER:**

Maak de tempéhachee en het rode kool-gerecht of warm die gerechten op.

Kook de aardappels en de boekweit zodat ze 15 min voor het opdienen klaar zijn.

Rauwkost voorbereiden en kwarktaart snijden.

### *Ingrediënten Aardappels klassiek Hollands en Boekweit naturel*

60-65 personen	dag + nr.	Ingrediënten: Aardappels klassiek en Boekweit naturel	[25-30] pers.
10 – 15 kg	6.1	aardappels (max. 230 g p.p.)	6- 7 kg
2 kg	6.2	boekweit korrels, niet geroosterd of gemalen (3--40 g p.p.)	1 kg

## Recept: Tempéhachee

Saus, eiwitrijk: pittig, dik en 'vleesvervangend' [zonder zuivel; en desgewenst ook glutenvrij].

Elk seizoen

Vorbereiding: 30 min. [15 min.]

Bereiding: 50-60 min. [40 – 50 min.] ---Afwerking: 5 min.

## Ingrediënten

60-65 personen	dag + nr.	Ingrediënten Tempéhachee	[25-30] pers.
2 kg	6.3	tempé	1 kg *
2 kg *	6.3	(rode) paprika, courgette of appels [OF: nog eens dezelfde hoeveelheid tempé]	1 kg *
2 kg	6.3	uien (1kg = ca. 12 stuks – rode bij voorkeur)	1 kg
8	6.3	ca. 15 cm lange takjes verse rozemarijn (OF per takje ¾ de theel. sambal manis of oelek)	4
200 ml	6.3	olie (neutraal v. smaak, bijv. zonnebloemolie)	100 ml
300g	6.3	maïzena (=glutenvrij) of bloem	150 g
4 l	6.3	water	2 l
ca. 4 eetl.	6.3	(appel)azijn	ca. 2 eetl.
8 theel	6.3	zout en/of bouillonpoeder (verkruidelde blokjes)	4 theel
	6.3	paprikapoeder	1 kg *

Vorbereiding:

Snij de tempé in reepjes of dobbelsteentjes (2x1 of 1,5x1,5 cm). Uien pellen.

Maak paprika/courgette/appels schoon en snij in 3-4 cm lange reepjes of stukjes. In plastic zak een dag koel bewaren kan; bruin worden maakt niet uit.

Rozemarijnblaadjes van takjes rissen; blaadjes heel fijn hakken en mengen met 2 tot 4 eetl olie.

Bereiding:

Uien in ringen snijden en ca. 5 min. in de olie fruiten.

Met maïzena: gebruik 1/8 van het koude water om een klontvrij maizenapapje te maken. Verhit (de rest) van het water; voeg dat bij de uien, breng aan de kook en roer het maizenapapje erdoor; roeren en opkoken tot de saus indikt.

Gebruik je bloem, strooi alles tegelijk over de gefruite uien, roer goed. Nadat al het meel doordrenkt is van het vet, scheut na scheut al het hete water erbij gieten en blijven roeren.

Voeg azijn, zout en/of bouillonpoeder bij en laat de uien zachtjes 10 - 15 min. stoven.

Roer er de rozemarijnolie door [of sambal], voeg tempéblokjes en paprika/courgette/appelstukjes toe en laat nog 10 min. stoven – af en toe roeren.

Afwerking:

Breng op smaak met wat azijn en/of paprikapoeder en peper en zout. In ondiepe kommen opdienen.

## Recept: Rode kool van moeder

Groenteschotel

Heimwee naar vroeger.

Elk seizoen

Vorbereiding: -

Bereiding: 2 [ 1 – 1,5] uur

Afwerking: 5 min.

### Ingrediënten

60-65 personen	dag + nr.	Ingrediënten Rode kool van moeder	[25-30] pers.
2-3 kg *	6.4	appels (goudreinet, Elstar of andere soort)	1-1,5 kg *
7 kg *	6.4	rode kool (1 = ca 1,5 kg)	3,5 kg *
6 (550 g)	6.4	uien (250 g) – kan weggelaten	3 (250 g)
[10 kg]	6.4	deze drie samen schoon = is OK	[5 kg]
ca. 3 eetl	6.4	olie of margarine	ca. 3 eetl
ca. 720 ml	6.4	azijn, ca. 100 – 150 ml per kool	ca. 350 ml
	6.4	suiker (ca 100-150 gr per kool en naar smaak)	
2 eetl	6.4	zout	1 eetl
10 – 20	6.4	kruidnagels	5 – 10
	6.4	vleugje kaneel	4 theel

Bereiding:

Verwijder buitenste blad van de kool. Snij in stukken, spoel schoon en snij dan (zonder harde stronk) in smalle reepjes of snippers (keukenmachine). Pel en snipper de uien. Schil en ontpit de appels en snij ze in stukken.

Verwarm in grote pan met dikke bodem de olie en fruit uisnippers een minuutje, voeg de kool toe en de appel. Kruidnagels, vleugje kaneel, zout en suiker erover strooien, de azijn plus een gelijke hoeveelheid water toevoegen.

Op matig vuur aan de kook brengen, af en toe omscheppen. Voeg een scheut water toe wanneer nodig om aanbranden te voorkomen (de bodem mag niet droog komen staan).

Laat de kool sudderen tot hij zacht is (20 – 40 min.; naar eigen voorkeur; traditioneel werd de kool zo lang gekookt dat hij boterzacht was.)

Afwerking:

Breng eventueel op smaak met azijn, suiker en zout en dien heet op.

## Recept: Witlofrouwkost

Rauwkost [glutenvrij – check je mosterd; met zuivel=kaas]

Heeft een interessante, volle smaak en is lekker knapperig.

Niet in de zomer (wel in oktober t/m april)

Vorbereiding: 20 min. [15 min.]

Bereiding: 30 – 40 min. [15-20 min.]

Afwerking: 5 min.

## Ingrediënten

60-65 personen	dag + nr.	Ingrediënten Witlofrouwkostode kool van moeder	[25-30] pers.
4 – 6 kg *	6.5	witlof (snijlof is OK)	2 – 3 kg *
1 kg *	6.5	zoetzure augurken in pot (bewaar het vocht)	500 g
	6.5	* Samen is 100 g p.p. genoeg bij een 1:1 man/vrouw verhouding; bij meer vrouwen geef liever 125 g p.p.	
600 – 1000 ml	6.5	vinaigrette van 2/3 olie en 1/3 augurkenazijn of balsamico *	300-500 ml
600 - 800 gr	6.5	rookkaas *	300 - 400 g
ca. 3 eetl	6.5	mosterd	1 royale eetl.

\* Heerlijk met rookkaas – maar goede opties: [croutons, gare linzen, gare graankorrels; geroosterde zonnebloempitten]

\* Opties voor vinaigrette: mayonaise (past minder goed bij kaas).

Vorbereiding:

Snij de augurken in plakjes of partjes. Snij de kaas in dobbelstenen. Vermeng de vinaigrette met de mosterd.

Bereiding:

Spoel de witlof schoon en verwijder de pitten. Dep droog met schone theedoek en snij in smalle reepjes. Vermeng dan meteen met de vinaigrette en de augurkstukjes om verkleuring te voorkomen. Vul opdienschalen voor 3/4 met de rauwkost. Verdeel de blokjes kaas daar overheen.

Afwerking:

Schep een paar minuten voor het opdienen de kaasblokjes door de rauwkost.

## Recept: Kwarktaart uit de oven

Toetjes & gebak (eiwitrijk) [bevat gluten en zuivel]

Verrukkelijke taart zonder of met fruit en niet moeilijk te maken. Elk seizoen.

Vorbereiding: 40-50 [20-30 min.] + minimaal 15 min. rusttijd

Bereiding: ca.30- 15 min.

Afwerking: 50-70 min. = baktijd in de oven

## Ingrediënten

60-65 personen	dag +nr	Ingrediënten Kwarktaart uit de oven BO= bodem----- DEK=beleg=	[25-30] pers. lap 75x35cm
1500 g	6.6	(patent)bloem BO	750 g
6 theel.	6.6	gezeefd bakpoeder BO	3 theel.
3 theel	6.6	zout BO	1,5 theel.
600g	6.6	suiker BO	300g
500g	6.6	boter BO	250g
150 ml	6.6	(zonnebloem) olie met neutrale smaak BO	75 ml
ca. 100 ml	6.6	melk BO (1 eetl = 15 ml)	ca.45 ml
	6.6	aroma of geraspte citroenschil BO (1 citroen per 500g meel)	
270 ml	6.6	(zonnebloem)olie of boter BO	135 ml
		<b>DEK=BELEG DUITSE VARIANT met gedroogd fruit</b>	
2500 g	6.6	kwark	1250 g
12	6.6	eieren	6
500g	6.6	suiker	250 g
4-6 zakjes	6.6	vanillesuiker (EVENTUEEL)	2-3 zakjes
200 g	6.6	maïzena (of custard- of puddingpoeder voor 3 [ 1,5 l])	100 g
500 ml		melk	250 ml
350 g		rozijnen (of gedroogde abrikozen)	175 g
		<b>OF DEK=BELEG GENTSE VARIANT met appelmoes</b>	
ca. 1 kg		appelmoes	ca. 500 g
2,5 kg		kwark	1250 g
20		eieren	10
750 g		suiker	375 g
6 zakjes		vanillesuiker (EVENTUEEL)	3 zakjes
500 g		kokosmakronen	250 g

\* Als alternatief kun je ook een bodem van gistdeeg maken. Hiervoor geen bladerdeeg gebruiken.

## Recepten menu continentale creatie

### Vorbereiding:

Meng de droge ingrediënten voor de bodem. Hak er de boter door (niet smelten), voeg melk en olie toe, kneed (kan met sikkelmes in keukenmachine) en pers samen met je handen tot een grofkrumelig deeg ontstaat. Als de massa te poederig-los blijft, voeg EVENTUEEL 1-2 eetlepels meer melk toe – het hoeft echter geen mooi compleet samenhangend deeg te worden (liever te droog dan te nat).

Vet bakvormen in (bijv. springvormen van doorsnede 26 cm; een per 8 personen) of bekleed ze met bakpapier.

Druk het kruim dun in de vormen zodat een bodem van 1 –1,5 cm dikte ontstaat en ook onderranden en tenminste 1/2 van de zijkanten van springvormen door deeg bedekt zijn. Bedek met huishoudfolie en laat in koelkast rusten (minstens 15 min.; wat over is kun je bewaren).

### Bereiding:

Zet de oven aan op 180 °C. Splits de eieren. Klop de eiwitten stijf. Neem een ruime kom (4 l inhoud) en doe daar de kwark in. Klop eidooiers (stukprikken) en suiker erdoor.

Naar keuze voor DUITSE VARIANT: Nadat je de steeltjes eraf hebt gehaald, spoel je de rozijnen (of gedroogde abrikozen) met heet water af. Laat goed uitlekken; abrikozen in vieren snijden. Doe de rozijnen of vruchtenstukken bij de kwark. Meet de melk af, voeg de maïzena erbij er roer tot de klontjes zijn opgelost en giet dit mengsel dan ook bij het kwarkmengsel..

Naar keuze voor GENTSE VARIANT: Verbrokkel de kokosmakronen en roer de stukjes met de vanillesuiker door het kwarkmengsel. Verdeel de appelmoes over de deegbodem.

BEIDE VARIANTEN: Roer kwarkmengsel nog eens, spatel het geklopte eiwit er luchtig (kort) door. Schep de vulling op de bodems in de bakvormen – maak de vormen niet te vol, de vulling rijst iets. Snij ver uitstekend deeg af en strooi het (met overgebleven deegkruim) in klonters langs de rand van de taart.

### Afwerking:

Zet de taarten voorzichtig midden in de voorverwarmde oven en bak 40 min. of zo lang als nodig, tot de vulling ook in het midden niet meer vloeibaar is. Laat in de vorm afkoelen - in de oven, of als dat niet kan afgedekt met (de milieuvriendelijke) aluminiumfolie.

Recepten menu continentale creatie