

champagne  
oesters  
champagne  
carpaccio+superspikesjes  
oesters  
champignonsoep  
tongen met currysous op een bedje van spinazie  
champignonsoep  
tongen met currysous op een bedje van spinazie  
steak au poivre  
tiramisu met advokaat  
koffie  
semifreddo + chocoladesoep



## Champignonsoep

### **Ingrediënten:**

250 g champignons  
2 x 25 g gezouten boter  
300 ml water  
100 ml room  
1/2 kippenbouillonblokje  
volkorenbrood  
sap van 1/2 citroen? Proef!

### **Werkwijze:**

Reinig de champignons met een borsteltje en snijd ze in 4.  
Verhit boter op stand 7. Stoof (al roerend) de champignons 4 minuten op stand 4.  
Voeg het water, bouillon(blokje), room & citroensap toe.  
Laat 8 à 15 minuten zachtjes koken.  
Voeg een klontje boter toe  
Mix de paddenstoelensoep. Zeef.  
Schep in 6 soepkommetjes.  
Geef er volkorenbrood in reepjes van 1 cm gesneden dik, max. 30 seconden geroosterd op vol vermogen in de magnetron & besmeerd met boter bij.

# Tomaat-Mozzarella superspiesjes

## Boodschappenlijst:

voor 10 personen

- zeezout/peper
- 1 doosje kleine zoete kerstomaatjes in pruimvorm
- 1 bol Mozzarella of mini's (125 g uitgelekt)
- basilicum
- 250 ml olijfolie/ balsamico
- tandenstokers
- o racketsla + carpaccio van rundsvlees van buurtslagers
- o ciabatta

## Zet het keukengerei klaar:

Plank

tomatenmes

diepe onderzetbordjes

Dienblad

maatbeker sd200+klopper

soeplepel



# Tomaat-Mozzarella superspiesjes (2 pp)

## Dit heb je nodig voor 10 personen:

- zeezout/peper
  - 1 doosje kleine zoete kerstomaatjes in pruimvorm
  - 1 bol Mozzarella of mini's (125 g uitgelekt)
  - basilicum
  - 80 ml olijfolie/ 40 ml balsamico
  - tandenstokers
- o racketsla + carpaccio van rundsvlees van buurtslagers  
o ciabatta

## Werkwijze:

1. Halveer de kerstomaatjes.
  2. Snijd het zakje met mozzarella open. Giet het vocht weg.
  - (3. Snijd de bol eerst in brede plakken.
  4. Verdeel elke plak in 4 stukken.)
  5. Spoel de basilicumblaadjes.
  6. Prik een half tomaatje, een stuk mozzarella een basilicumblaadje en terug een half tomaatje op de tandenstokertjes.
  7. Bestrooi met zeezout.
  8. Plaats de diepe onderzetbordjes met racketsla & carpaccio van rundsvlees +peper/ snuifje (niet gemalen) grof zout op een dienblad.
- Leg 2 prikkers per onderzetbordje.  
Meng olijfolie & balsamico.  
Giet vlak voor het opdienen 1 soeplepel balsamicodressing (lepel niet laten instaan!) pp over de prikkers.  
Geef er op de bbq geroosterde (met olijfolie besprenkelde)ciabatta bij



# Tongen met curryroomsaus

## Zet het keukengerei klaar:

- 3 plankjes
- 3 aardappelmessen

- propere handdoek+ zeef
- maatbeker
- keukenwekker

## Boodschappenlijstje

voor 16 personen:

- netje uien of sjalotten
- 1 appel (golden delicious)
- 4 dl room (2 doosjes)
- boter
- bleekselder
- Curry, peper & zout
- volkorenbrood om saus op te deppen
- peterselie



# Tongen met curryroomsaus



## **Werkwijze:**

### **Op voorhand:**

Zeef 1/2 l kookvocht door een vochtige neteldoek. Laat 10 minuten inkoken.

Zet het gezeefde vocht op het vuur & voeg de rest van de selder & de ui toe.

Voeg de room & een afgestreken koffielepel curry toe & laat eventjes goed opkoken.

Dit heb je nodig:

voor 16 personen:

- 1/2 l mosseljus
- 1/2 ui of sjalot
- 1 appel (golden delicious)
- 4 dl room (2 doosjes)
- boter
- 1/2 stengel bleekselder
- Curry, peper & zout
- volkorenbrood om saus op te deppen
- peterselie

Warm de saus op.

Schil de appel & snijd in heel kleine blokjes. Voeg deze op het laatste toe aan de saus. Proef & breng op smaak.

Versier met gemalen peterselie.

# Medaillon van tongfilet met krokante groenten & curryroomsaus



## Boodschappenlijst 16 personen:

1,6-2,4 kg dubbele tongfilet  
tandenstokertjes

broccoli

40-48 sperzieboontjes

peper

1 pak zout

4 wortelen

een netje uien

1 pak prei

1 pak bleekselderij

3 x 300 g spinazie

450 ml room

zout/peper

## 1 Zet het keukengerei klaar:

houten lepel

3 kleine kookpotten

stoompan

kookpot 10 l voor spinazie

vergieten

dunschiller

oude krant

4 aardappelmesjes

3 plankjes

grote plank

keukenrobot

kurkentrekker

2 maatbekers



# Medaillon van tongfilet met krokante groenten

Dit heb je nodig voor 16 personen:

4 broccoli

4 wortel

40-48 sperzieboontjes

4 preien

4 stelen bleekselderij

peper

zout

1,6-2,4 kg dubbele tongfilet

tandenstokertjes

1500g spinazie

750 ml room

**Werkwijze:**

## De groenten

Als je groenten moet schoonmaken, leg je best een oude krant op het werkblad, zo kan je alle afval in 1 keer in de vuilnisbak gooien en dat bespaart je wat opruimwerk achteraf. Of geef het afval aan de kippen, of gooi het afval op de composthoop

1 Neem per persoon 2 broccolibloempjes die even lang zijn als de tongfilet breed is.



2 Neem de wortel bovenaan vast. Snijd met een dunschiller van boven naar onder het vel eraf. Draai met de wortel.

Snijd de boven en onderkant eraf met een mes.

Was de bleekselderij.

Maak de prei schoon: snijd de worteltjes eraf.

Doe de vuile bladeren weg. Snijd van het wit naar het groen middendoor, en spoel onder stromend water.

3 Snijd de groenten in staafjes die even lang zijn als de tongfilet breed is.

Kook de groentesoorten elk apart krokant.



# Medaillon van tongfilet met krokante groenten

## & curryroomsaus

### De vis

- 4 Leg de dubbele tongfilets open op een plank.
- 5 Rangschik de krokante groentenstaafjes er in de breedte op.
- 6 Rol nu de tongfilets op.
- 7 Snijd ze in de breedte middendoor.
- 8 Steek er een tandenstokertje door
- 9 Leg de medaillons in de stoompan (de groenten moeten zichtbaar zijn.)



### Stoof 900 g spinazie.

Laat uitlekken.

Voeg 450 ml room

(overschot mozzarella), 90 draaien peper & 60 draaien zout toe.



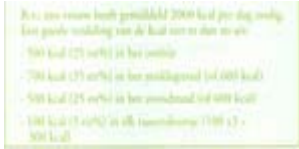
Kruid & stoom de medaillons vlak voor het opdienen 7 minuten gaar op de astucio. Verwijder de tandenstokertjes. Warm de saus nog eventjes op (niet laten koken!) Opdienen: Leg de gestoofde spinazie in het midden van het bord. Leg hierop een medaillon. Giet er saus rond.

Wijntip uit Magazine 18.10.2008: Wit, corvo 2006, sicilia IGT, Italië. Bij Super GB € 6.99 Siciliaanse wijn (Eddy gegeven. We hebben wel beter!



steak au poivre

Ik kocht een château Sainte-Marie (€ 6,55) bij gepeperde filet puur met cognacsaus & moest jam maken met de rest van 500 g aardbeien voor aardbei-komkommersalade, lekker & eenvoudig!



Ik paste dit menu in mijn [vernieuwd voedingsdagboek](#) (via de [voedingsdriehoek](#)) van 2150 kcal, waarin niet [teveel zout!!!](#) zit, en concludeerde dat de cognacsaus (uit carnet de cuisine 2 van de [topchef De Karmeliet](#)) en sla met mayonaise te calorierijk is!



**Ontbijt:** 200 ml ongezoet sinaasappelsap-1 tas koffie-1 potje volle yogurt met vers fruit (125 g) of [activia delioso met aardbei](#)-1 Zwitserse koek  
**Middagmaal:** 100 g melkbrood- 57 g brie-koffie-4 dadels (34 g)  
**Avondmaal:** 30 ml late bottled vintage porto-130 g frieten-150 g rumsteak -5 g solo- 100 g geraspte wortel-100 g sla + balsamico-1 blikje jupiler blue  
**Tussendoortje:** 385 g kersen/1 banaan

**Dit heb je nodig voor 4 personen (+/- € 5 pp):**

- 600 g châteaubriand /50 g boter
- 20 ml (scheut) cognac
- (1+) 1/2 koffielepel graanmosterd (Tierenteyn)
- 100 ml room
- 500 ml water + 1 vleesbouillonblokje
- Kleine el maizena + ½ glas water
- grof zout & 1 eetlepel gekneusde zwarte peper
- 1 kg [diepvriesfrietten](#): frit'kot
- 2 wortelen om te raspen/1 tomaatje /sla

**Voor 3 personen**

- 1 komkommer
- 250 g aardbeien
- suiker

**Werkwijze:**

**Verwarm de frietketel voor op 180°C**

**Maak komkommer-aardbeisalade:**

- 1 Was de komkommer. Snijd het uiteinde eraf.
- 2 Snijd de komkommer met de schil eraan in 2 stukken.
- 3 Snijd elk stuk nog eens in 2 stukken.
- 4 Snijd het zachte hart uit de 4 stukken



- 5 Snijd elk stuk komkommer eerst in fijne reepjes...  
&... daarna in hele kleine stukjes.  
Leg ze in een kom.



- 6 Draai de kroontjes van 4 aardbeien.  
Snijd ze met een scherp mes in kleine stukjes.



Leg ze op de komkommerstukjes in de kom.

- 7 Bestrooi met 1 eetlepel kristalsuiker.



- 8 Werk zo verder laag om laag tot de 4 komkommerstukken en alle aardbeien in de kom liggen.

***Begin een half uur voor het eten met deze bereiding, anders komt er teveel sap vrij.***

### **Steak au poivre of tournedos met mosterdsaus**

Breng 1/2 l water aan de kook.  
Los het bouillonblokje erin op.



Kruid de filet pur met zwarte peper.

Verhit 50 g boter **op stand 9**

Bak de chateaubriand 5' **langs elke kant** in de goed hete boter.

Verwarm de oven voor op 100°C

Voeg grof zout toe aan de biefstukken en haal uit de pan. Houd ze warm (in een kom) in de oven.



Giet het braadvet uit de pan weg.

Giet de cognac en de bouillon in de pan.

Breng aan de kook **op stand 12**.

Laat 10 minuten

of het gevoel de helft inkoken **op stand 9**.

*Bak de frietjes voor (2 à 3 minuten) voor op 180°C tot het lichtje weer aan gaat.*

*Haal ze uit het vet.*



*Verwarm de frituurketel op 180°C.*

*Leg de frietjes in het mandje van de frituurketel.*

*Bak de frietjes vlak voor het opdienen (5 minuten) in frituurvet op 180°C tot ze knapperig en goudbruin zijn.*

*Haal ze uit het vet en doe ze in een kom waarin je keukenrol hebt gelegd.*

*Bestrooi met zout.*



Voeg de room toe aan de saus en breng aan de

kook. Bind ondertussen de saus.

Voeg de graanmosterd toe.

Breng op smaak met peper & zout.

Leg de filets pures in de saus.

**Schep de komkommer-aardbeisalade vlak voor het opdienen even om.**

# Frietten

Zet het keukengerei klaar:

voor de frieten:

lakjes  
bakjes of tipzakken /  
frietvorkjes  
vergiet  
frituurketel  
servetten /keukenrol  
oude krant  
dunschiller  
kom  
aardappelmes  
plankje  
propere keuken-  
handdoek

bakplaat voor  
voorgebakken frieten

## Boodschappenlijstje

1 zak aardappelen  
3 liter arachide-olie

# Sergio's dikke frieten

Werkwijze

Verwarm de frituur op 140°C.

Leg een oude krant op het werkblad,  
1 Schil de aardappelen. Ruim het afval op.

2 Vul een kom met lauw water.

3 Snijd de aardappelen met een aardappelmes  
eerst in plakken, dan in dikke frieten van 1,3 cm. Leg ze in de  
kom.

4 Haal de frieten uit het water. Leg ze op een handdoek.

Dep de frieten grondig droog.

Bak de frieten 6 minuten voor op 140°C tot ze gaar, maar  
nog niet gekleurd zijn. Haal ze uit het vet. laat afkoelen.

Opmerking :Voorgebakken frietjes kan je invriezen. NOOIT  
ontdooien voor je ze bakt!

Verwarm de frituurketel op 190°C.

5 Leg de frietjes in het mandje van de frituurketel. Bak de frieten vlak voor  
het opdienen (3.30 à 4 minuten) in frituurvet op 190°C tot ze knapperig en goud – bruin zijn.  
Haal ze uit het vet en doe ze in een kom waarin je keukenrol hebt gelegd. Bestrooi met zout.

Vers frituurvet mag je 12 keer gebruiken. Nooit nieuw frituurvet bij gebruikt vet gieten.  
Steeds al het vet vernieuwen!

Dit heb je nodig :

350 gram frietaardappelen per  
persoon

arachide-olie  
zout





### Speculaastiramisu met advocaat

Op 24.1.2008 kreeg ik op de kookcursus van KWB Ertvelde, tiramisu uit chefkids, dat ik met advocaat vond in kids in the kitchen. Ik giet eens amaretto op de bovenste laag & serveer dit recept in 10 ovalen glaasjes.

#### Dit heb je nodig:

- 250 g mascarpone
- 4 eiwitten
- 1 eetlepel honing
- 150 g advocaat
- 1 pak speculaasjes per 2 verpakt
- Cacao of amaretto

#### Werkwijze

1. Maak sterke koffie. Gebruik 1 maatje koffie per kopje water.



2. Splits de eieren.



3. Meng de mascarpone met de advocaat in een kom.



4. Klop met de mixer de eiwitten met de honing stijf. (Tot je de maatbeker kan omdraaien.)



Schep met een houten lepel het eiwit door het mengsel. **Tik niet op de rand van de kom wanneer je eiwit omscheept! Anders klop je de lucht uit het wit van het ei.**



5. Vul een beker tot aan de rand met koffie. Haal ½ speculaasje per ovaal glaasje door de koffie. **OPGELET! Hier moet je vlug zijn!**  
Leg ze op de bodem.



Leg hierop een eetlepel crème.



6. Bedek met koffie doordrenkte ½ speculaasje per ovaal glaasje.



7. en nog een eetlepel crème.



8. Zet de tiramisu 2 tot 4 uren in de koelkast.



9. Strooi er vlak voor het opdienen cacao-poeder over of giet er amaretto op.





semifreddo van Sergio

[Chocoladesoep 5 p](#) serveer ik ook met soufflé glacé (uit gal&ria) die **zoet, zuur, bitter, krokant & moelleux** is!

**Dit heb je nodig voor 5 personen:**

- 24 g geroosterde hazelnoten  
\*\*\*
- 140 g fondant of zwarte chocolade
- 3 eiwitten + 3 dooiers
- 20 g suiker  
\*\*\*
- 90 -100 ml room
- 150 g = 1 banaan (wegen)+ 20 ml sap van 1/2 citroen  
\*\*\*\*

**Verder:** 120 g-160 g chocolade + 120 ml room + 20 g suiker  
12 g geroosterde hazelnoten

**Zo ga je te werk :**

(1 dag op voorhand)

Verwarm de oven voor op 180°C.

1. Hak de hazelnoten grof.
2. Giet de noten op bakpapier opeen bakplaat.
3. Laat de noten 5 minuten kleuren (7' zonder bakpapier is te lang).



- Plet met een vork: 1 banaan + 4 koffielepels citroensap in een bord tot moes.
- Klop 90 ml slagroom op.
- Meng de bananenmoes onder de slagroom



- Splits de eieren.



Doe het eiwit in de kom van de keukenrobot.

- Klop het wit van ei op

- Smelt de chocolade **op bain marie**:

- Vul een grote pan met water en breng dit aan de kook.

Zet een kleiner pannetje op het water en doe er 60 g chocolade in.

- De chocolade zal dan langzaam gaan smelten.
- Als het mengsel goed glad is, neem je de pan van het vuur.



spatel eerst het opglopt eiwit onder de chocolade

- Doe **zeer voorzichtig en beetje bij beetje** het banaan-roommengsel bij de gesmolten chocolade.
- Meng er de opgeklopte eierdooiers & 24 g geroosterde hazelnoten onder.



- Schep de banaan-chocolademousse in kommetjes.
- Zet minstens 4 uur in de diepvries.



**En lekker dat dat is overgoten met de chocoladefondue!**

Verwarm 120 ml room in een pan op stand 6.

Laat hierin 120 g-160 g fondant chocolade zachtjes (max. 40 °c) smelten.

Voeg 20 g suiker toe.

Blijven roeren tot je een glad mengsel bekomt.



Werk de potjes af met 12 g geroosterde hazelnoten

# Chocoladesoep

Bron:EVM 21.12.2002

(Kan 1 dag op voorhand gemaakt worden)

## Benodigheden voor 10 hoge dreupelglasjes:

30 g boter

1 mokkalepel cacao poeder

150 ml koffie

150 g zwarte chocolade (of pastilles 811 van callebaut) toe.

4 koffielepels grand Marnier

70 ml room

140 ml melk.

## Bereiding:

Maak 150 ml koffie in een kookpot

Doe 30 g boter + 1 mokkalepel cacao poeder in het pannetje en breng samen met 150 ml koffie aan de kook.



Als het mengsel in de pan gaat koken, voeg je 150g zwarte chocolade (of pastilles 811 van callebaut) toe. Goed mengen.

Haal de pan van het vuur af en doe er 4 koffielepels grand Marnier bij.

In de koelkast plaatsen.

Verwarm in een pan 70 ml room met 140 ml melk.



Neem de pan van het vuur en voeg hierbij de zwarte chocolade .



Roer met een klopper tot alles goed gemengd is. Altijd de klopper er laten instaan en regelmatig doorroeren.



# restaurant!

RECEPTEN > VERHALEN > TIPS  
VAN ALLE KANDIDATEN EN PETER GOOSSENS