



*Hobby en Ontmoetingscentrum
voor actieve medioren en senioren*

*Senioren Hobby Centrum
Mill en Sint Hubert*

Koken; Geert Gerritsma

Menu November 2018

Pompensoep uit de oven

Ingrediënten

4 personen

- 450 g flespompen
- 300 g geschilde bospenen
- 2 el olijfolie
- 1 rode uien
- 1 tenen knoflook
- $\frac{1}{2}$ sinaasappel
- 45 g hazelnoten
- $\frac{1}{4}$ g bieslook (bakje à 25 g)
- 200 ml kokosmelk
- 1 groentebouillontabletten
- 300 ml kraanwater
- 75 ml zure room

1. Verwarm de oven voor op 220 °C. Halveer de pompoen in de lengte. Verwijder de zaden en de draderige binnenkant met een lepel. Snijd het groen van de bospeen. Leg de pompoen en peen op een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met de olie. Breng op smaak met peper en zout. Leg de ongepelde uien en tenen knoflook ernaast. Bak ca. 45 min. in het midden van de oven.
2. Snijd ondertussen met een scherp mes de schil en het witte vlies van de sinaasappel. Snijd de partjes vruchtvlees los van de vliezen, zodat je het vruchtvlees er gemakkelijk met je mes tussenuit kan wippen. Verhit een koekenpan zonder olie of boter en rooster de hazelnoten 3 min. Laat afkoelen op een bord. Snijd de bieslook fijn. Hak de hazelnoten grof. Neem de groenten uit de oven en laat 5 min. afkoelen.
3. Schep het vruchtvlees van de pompoen met een lepel uit de schil en doe in de blender. Pel de ui en knoflook en voeg toe aan de pompoen. Schenk de helft van de kokosmelk erbij en pureer. Schenk in een soeppan. Snijd de peen in stukken, doe met de sinaasappel en de rest van de kokosmelk in de blender en pureer. Voeg toe aan de gepureerde pompoen.
4. Voeg de bouillontablet en het water toe, breng tegen de kook aan en verwarm 2 min. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Serveer de soep met een lepel zure room en bestrooi met de hazelnoten en bieslookreiden:

Broccoliquiche met tomaatjes en zalmootje op de huid gebakken.

Ingrediënten

- 150 g havermout
- 95 g hazelnoten
- 3 el gedroogde dragon
- 2 eieren
- $\frac{1}{2}$ tl zout
- 5 el olijfolie extra vierge
- 600 g broccoli
- 1 avocado
- 100 g geitenkaas (in plakjes)
- 250 g cherrytomaten aan de tak
- quichevorm met losse bodem (Ø 28 cm)
- 4 Zalm mootjes olijfolie en dille met zeezout

Bereiden:

Je legt een gezonde bodem met toptartaart, want die is namelijk gemaakt van havermout, dragon, hazelnoten en eieren.

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Maal de havermout en hazelnoten fijn in de keukenmachine. Voeg 2 el dragon, de eieren, het zout en 3 el olijfolie toe en mix tot een licht kleverig deeg. Vorm een bal van het deeg. Leg het deeg op een vel bakpapier en rol met een deegroller uit tot een lap die iets groter is dan de quichevorm. Vet de quichevorm in met wat olie en bekleed de bakvorm met het deeg. Druk de randen aan. Bak 10 min. in het midden van de oven.
2. Verdeel ondertussen de broccoli in roosjes. Schil de steel en snijd in plakjes. Kook de roosjes en stelen 5 min. Giet af en spoel onder koud stromend water.
3. Snijd ondertussen de avocado overlans doormidden, verwijder de pit en schep met een lepel het vruchtvlees uit de schil.
4. Doe de broccoli, avocado, geitenkaas en de rest van de dragon in de keukenmachine en maal tot een gladde puree. Breng op smaak met peper en zout.
5. Schep het in de quichevorm en bak de quiche 25 min. in het midden van de oven. Dek de quiche halverwege af met aluminiumfolie als hij te donker wordt.
6. Halveer ondertussen de tomaatjes en leg ze met de snijkant naar boven in een ovenschaal. Besprenkel ze met de rest van de olijfolie en breng op smaak met zout.
7. Zet de tomaatjes bij de quiche in de oven en bak 20 min. mee. Neem de quiche uit de oven. Zet de oven op grillstand en gril de tomaatjes nog 5 min. in de oven.
8. Verdeel de tomaatjes over de quiche en serveer.
9. Bak de zalm op de huid in 5 minuten gaar en serveer deze erbij met takje dille.

Yoghurtpannacotta met crumble

Ingredienten;

Panacotta

- 3½ blaadjes gelatine
- 250 ml volle melk
- 50 g fijne kristalsuiker
- merg van 1 vanillestokje
- 250 g yoghurt
- 50 g granaatappelpitten, voor erbij

Granaatappelsiroop

- 50 g fijne kristalsuiker
- 200 ml granaatappelsap
- 2 tl maizena

Crumble

- 10 g fijne kristalsuiker
- 10 g gemalen amandelen
- 10 g bloem
- 10 g koude boter

Deze yoghurtpannacotta is een lichtere versie van het traditionele dessert, bedruppeld met granaatappelsiroop en bestrooid met een heerlijke crumble.

1 Laat voor de yoghurtpannacotta de gelatineblaadjes 5 minuten weken in koud water, tot ze zacht zijn.

2 Verhit intussen de melk samen met de suiker en het vanillemerg in een pan op laag tot middelhoog vuur, tot-ie begint te stomen. Neem de pan van het vuur, knijp een teveel aan water uit de gelatineblaadjes en voeg ze toe aan de melk. Klop ze door het melkmengsel tot ze zijn opgelost en klop dan de yoghurt erdoor. Vul 4 dariolevormpjes (inhoud 160 ml, zie tip) voor driekwart met het mengsel en laat een nacht opstijven in de koelkast.

3 Breng voor de siroop de suiker en het granaatappelsap in een kleine pan op middelhoog vuur aan de kook, draai het vuur laag en laat het mengsel in 6-8 minuten voor een derde inkoken.

4 Meng in een kleine kom de maizena samen met een paar eetlepels van het ingekookte sap en klop tot het goed gemengd is. Doe dit mengsel in de pan bij de rest van het sap en laat zachtjes inkoken tot een siroop die blijft hangen aan de bolle kant van een lepel. Laat helemaal afkoelen.

5 Verwarm voor de crumble de oven voor op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Meng de suiker met de gemalen amandelen, bloem en boter in een kleine kom. Wrijf dit alles met je

vingers door elkaar tot er een kruimelig mengsel ontstaat, verdeel het over de bakplaat en bak 10 minuten in de oven, of tot het krokant en goudbruin is – schep af en toe om. Laat afkoelen.

6 Haal de pannacotta uit de vormpjes door de bodem van elk vormpje een paar seconden in warm water te dopen terwijl je er met je vingers zachtjes op duwt. Keer het vormpje om boven je hand en tik er voorzichtig mee tegen je handpalm; doe het puddinkje als-ie is losgekomen voorzichtig over op een klein bordje.

7 Schenk over elke pannacotta wat granaatappelsiroop en strooi een paar lepels van de crumble en granaatappelpitten erover. Serveer meteen.

Tip Dariolevormpjes zijn kleine puddingvormpjes die perfect zijn voor het maken van pannacotta. Je koopt ze in de meeste kookwinkels of online (bijvoorbeeld bij cookinglife.nl).

Smakelijk eten