

Kerstmenu voor 4 personen

Voorgerecht

Paddenstoelensoep met droge witte wijn

Vorbereidingstijd: 10 min

Bereidingstijd: 10 min

Porties: 4 personen

Ingrediënten

- 3 sjalotten
- 1 teentje knoflook
- 200 gr champignons
- 8 dl groentebouillon
- 1 dl groentebouillon, tablet
- 100 gr shiitake
- 100 gr oesterzwam
- 2 eetlepels droge witte wijn
- 1 theelepel olijfolie
- 100 gr Philadelphia naturel of kruiden
- 100 gr magere kwark
- peper en zout

(*) Bereiding

Pel en snipper de sjalotjes. Pel de knoflook en pers uit. Snijd de champignons in stukjes. Verhit de olie in een soeppan en bak hierin de sjalotjes en de knoflook glazig. Voeg ook de champignons toe en bak ze enkele minuten mee.

Giet de groentebouillon erbij en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat nog ca. 10 minuten koken.

Pureer de soep met een blender of staafmixer. Voeg de droge witte wijn en de kwark toe. Pureer de soep nogmaals tot deze helemaal glad is. Meng de helft van de roomkaas erdoor. Breng op smaak met peper en zout.

Bak de shiitake en oesterzammen in een koekenpan met weinig olijfolie snel goudbruin. Breng op smaak met peper en zout.

Schenk de soep in kommen en garneer met de gebakken paddenstoelen, een lepel Philadelphia en wat peper.

Tussengerecht

Gevulde courgette met hüttenkäse uit de oven

Vorbereidingstijd: 10 min

Bereidingstijd: 40 min

Porties: 4 personen

Ingrediënten

- 1 courgette
- 1 sjalotje
- 1 teentje knoflook
- 1 rode paprika in kleine blokjes

- 1 tomaat in blokjes
- 100 gr tofu in kleine blokjes gesneden
- 1 dl groentebouillon, tablet
- 1 theelepel olijfolie
- Snuffe cayennepeper
- Snuf paprikapoeder
- 30 gr tomatenpuree
- 200 gr hüttenkäse
- 1 eetlepel pompoenpitten
- 50 gr walnoten
- Zout en peper

Bereiding

(*) Snijd de tofu in kleine blokjes en marineer deze in de groentebouillon. Snijd de courgette in 8 gelijke plakjes en hol deze uit. Leg ze in een ovenschaal. Pel en snipper de sjalotjes. Pel de knoflook en pers uit. Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de sjalotjes en de knoflook glazig. Voeg de paprika blokjes, tofu, paprikapoeder en cayennepeper toe en bak 2 minuten aan. Meng de tomatenpuree en de tomatenblokjes erdoor en breng op smaak met zout en peper. Vul de courgette en bedek ze met een laag hüttenkäse.

Tijdens het diner:

Verwarm de oven voor op 175°C. Plaats de schaal 25 minuten in de voorverwarde oven. Rooster de nootjes in een droge koekenpan. Leg de courgette plakjes op een bord en garneer met de geroosterde nootjes.

Hoofdgerecht Vis

Gebakken kabeljauw en scampi met pastinaak mouseline

Vorbereidingstijd: 15 min

Bereidingstijd: 20 min

Porties: 4 personen

Ingrediënten:

- 200 gr kabeljauw filet (4x 50 gr)
- 4 st scampi
- 1 pastinaak (350 gr schoon)
- 1 rode ui
- 3 dl groentebouillon (van een blokje)
- 1 theelepel kerrie
- 1 Shanghai paksoi
- 50 gr taugé
- 20 st cashewnootjes
- Olijfolie
- Peper en zout

Bereiding

(*) Kook 50 gram quinoa volgens de aanwijzing op de verpakking.

(*) Schil de pastinaak en snijd hiervan gelijke stukken en doe deze samen met de schoongemaakte en gesneden ui in een pan. Voeg de kerrie toe en fruit alles heel lichtjes aan met een druppeltje olijfolie. Voeg de groentebouillon toe. Dek de pan af en laat 10 minuten koken. Als de pastinaak gaar is, deze met een pureestamper of staafmixer fijn maken. Was de paksoi bladeren en droog ze.

Verwarm de oven voor op 130°C. Haal de kabeljauw en de scampi tijdig uit de koelkast en dep droog met keukenpapier. Verwarm wat olijfolie in de pan en bak de kabeljauw, aan ieder zijde 3 minuten. Hetzelfde voor de scampi. Peper en zout naar smaak. Leg de vis en de scampi's voorzichtig op een schaalpje en plaats in de oven. Bak in dezelfde pan de bladeren van de paksoi en voeg na 1 minuut de taugé toe. Peper naar smaak. Serveer het gerecht met een beetje quinoa. Garneer met geroosterde cashewnootjes.

Hoofdgerecht Gevogelte

Kalkoenrollade met kruidenkrumels en gepofte kerstomaatjes

Vorbereidingstijd: 20 min
Bereidingstijd: 50 min
Porties: 4 personen

Ingrediënten

- 1½ el olijfolie
- 1 kalkoenrollade of kiprollade
- 1 uur voor bereiden uit de koeling halen
- Bakje beukenzwammen
- 3 teentjes knoflook
- 2 st volkoren beschuit
- 3 takjes rozemarijn
- versgemalen peper
- 1 bakje kerstomaatjes aan een steeltje
- 100 gr volkoren bulgur (Gekookt volgens de aanwijzingen op de verpakking)

Bereiding

Pel de teentjes knoflook en hak deze fijn. Rits de rozemarijnblaadjes van de steeltjes en hak deze fijn. 1/3 deel gebruiken bij de kerstomaatjes en het andere deel in de kruidenkrumels. Verhit 1½ el olijfolie in een braadpan en bak de rollade op hoog vuur rondom bruin. Draai het vuur lager en dek de pan af met een deksel. Draai de rollade af en toe om en laat 40 minuutjes zacht garen.

Verwarm de oven voor op 180°C. Verkrumel het beschuit. Laat de tomaatjes aan de steel en besprenkel ze met wat olijfolie, beetje rozemarijn, peper en zout. Leg ze in een ovenschaaltje en pof ze 10 minuten in de oven.

Neem de rollade uit de pan en houd hem warm onder aluminiumfolie. Bak in het achtergebleven braadvet de beukenzwammetjes met wat peper en zout. Bak in een koekenpan met wat olijfolie de knoflook samen met de rozemarijn glazig. Voeg dan de fijnngemaakte beschuit toe en bak onder voortdurend roeren de krumels zachtjes droog en geurig met eventueel een beetje peper.

Snij de rollade in plakjes. Schep een mooi bolletje van de bulgur op het bord. Leg hier de plakjes rollade schuin op. Verdeel de beukenzwammetjes over het vlees en schep het kruidenmengsel erover. Leg de gepofte kerstomaatjes eraast.

Nagerecht

Appeltrifle met amandeltjes

Vorbereidingstijd: 20 min
Bereidingstijd: 5 min
Porties: 4 personen

Ingrediënten:

- 2 eetlepels geschaafde amandelen
- 2 st. eierkoek
- 2 st. jonagold appel
- 1 theelepel kaneelpoeder
- 4 eetlepels suikervrije (abrikozen) jam
- 1 sinaasappel (gebruik hiervan: 2 eetlepels sinaasappelsap en de partjes zonder vlies)
- 2 dl magere vanille vla (0% vet)

Bereiding:

Rooster de amandelen in een droge koekenpan goudbruin en laat ze afkoelen. Snijd de eierkoek in kleine blokjes en verdeel ze over 4 glazen coupes of wijnglazen. Schil de appels, snij in kleine blokjes. Bak ze in een koekenpan bruin. Voeg de kaneel toe en bak nog een minuut. Laat afkoelen. Schil de sinaasappel totdat het vruchtvlees zichtbaar is. Snij de sinaasappelpartjes tussen de vliezen uit. Vang ondertussen het sap op. Leg de appelblokjes en de sinaasappelpartjes bovenop de eierkoek. Roer de jam los met het sinaasappelsap en schep dit op de appelblokjes. (*) Tot en met deze stap kan alles op de dag zelf voorbereid worden!

Verdeel op het laatste moment de vla erover en garneer met de geroosterde amandelen.

Tip: Zorg dat u de boodschappen tijdig in huis heeft en bereid onderdelen van het menu voor! Zodat het op de kerstdag wat rustiger is in de keuken. De onderdelen die daarvoor geschikt zijn, zijn gemarkeerd met een (*).