

Biet Wellington met een frisse salade van quinoa en venkel, saus bearnaise.

recept voor vier personen:

Flensjes.

1 ei
150 ml melk
17 gram suiker
70 gram bloem
Snuf zout

Meng alle ingrediënten tot een glad beslag. Verwarm een koekenpan op middelhoog vuur. Smelt hierin een klein klontje boter. Doe een dunne laag beslag in de pan en bak de flensjes goudbruin aan beide zijdes.

Croute deeg

3 eieren
1 eidooier
250 gram bloem
3 gram zout
110 gram roomboter in kleine blokjes

Meng eerst de bloem met het zout. Voeg de roomboter toe en tot slot de eieren en het eidooier. Kneed het geheel tot een stevig, glad samenhangend deeg.
Tip: Dit deeg werkt het beste als het een dag van tevoren maakt.

Groene kool.

1 groene kool

Pel de buitenste 4 bladeren van de kool. Snijd de middelste nerf er tussen uit. Kook de bladeren in kokend water ca. 2 minuten. Doe ze na het koken in koud water om de garing van de bladeren te stoppen. Dep de koude vellen droog en zet opzij.

Salade van jackfruit

200 gram jackfruit
20 gram dragon
½ el grove mosterd

Snijd de dragon fijn. Meng deze met de mosterd en jackfruit tot een salade. Voeg evt. een klein snufje zout toe. Bewaar een klein deel voor de salade.

Biet wellington.

2 grote rode bieten

Gebakken flensjes

Gekookte groene kool bladeren

Fijne mosterd

jackfruit

Croute deeg

2 eidooiers geklutst

Verwarm de oven voor op 180 graden. En haal het croute deeg vast uit de koelkast.

Leg de rode bieten op een bakplaat op een laagje grof zout. Pof de bieten in de oven gaar in ca 45 minuten. Dit deel van het recept van ook een dag van tevoren gebeuren.

Tip: check of de biet gaar is door erin te prikken met een vork. Kun je er zonder te veel moeite in prikken? Dan is de biet gaar.

Laat de bieten afkoelen en pel de schil eraf. Verwarm een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg een klontje boter toe en bak de gepelde bieten mooi bruin. Leg de bieten opzij.

Rol een stuk vershoud folie uit over het aanrecht, ongeveer drie keer zo lang als je biet. Tip: maak het aanrecht een beetje vochtig zodat het folie aan het aanrecht blijft plakken. Leg hier het flensje op. Smeer deze in met de mosterd en bekleed met een laag groene kool. De kool mag elkaar een klein beetje overlappen. Spreid het jackfruit uit over de kool. Leg op het jackfruit de gebakken biet. Rol het geheel voorzichtig op in de folie. En maak knoopjes aan beide einde van de folie. Leg de rol kort in de vriezer om hem even op te stijven.

Rol het croute deeg dun uit op het aanrecht. De dikte van het croute deeg moet ongeveer 2 millimeter dik zijn. Pak de ingerolde biet uit het vershoudfolie en leg op het croute deeg. Rol het croute deeg strak om de bieten rol heen. Smeer het croute deeg in met een beetje eigeel waar dat het deeg samenkomt. Zorg ervoor dat je de naad van het croute deeg even goed dichtduwt, anders zal hij openscheuren bij het bakken. Zorg ervoor dat de naad onderop ligt. Vouw de zijkanten naar beneden en duw netjes dicht zodat er nergens meer gaatjes zitten.

Leg de wellington op een bakpapiertje op het bakplateau. Smeer de boven en zijkant in met een dunne laag eigeel. Bestrooi het geheel met wat venkelzaad, sesamzaad en grof zout.

Bak de biet wellington af in een voorverwarmde oven op 180 graden Celsius voor 20 minuten. Het eindresultaat heeft een mooie goudbruine korst.

Salade van rode quinoa met munt en kimchi.

40 gram rode quinoa
5 gram munt
5 gram kimchi saus
5 gram citroenolie
2 gram bramen azijn.
Fijn zout

Breng twee liter water aan de kook, kook hier in de quinoa beetgaar in ca. 16 minuten. Giet de quinoa af en laat uitstomen.

Snijd de munt blaadjes klein en fijn. Meng de lauwwarme quinoa met de munt en de overige ingrediënten. Breng op smaak met een klein beetje fijn zout.

Roomkaas met pistachenoten.

50 gram roomkaas, zoals philadelphia.
15 gram pistachenoten

Rooster de pistachenoten in een voorverwarmde oven op 160 graden voor een kwartier. Snijd de pistachenoten hierna tot een kruim. Meng de pistachenoten als ze afgekoeld zijn met de roomkaas. Voeg tot slot een snufje zout toe.

Mini rode bieten.

9 mini rode bietjes
50 gram water
50 gram natuurazijn
50 gram suiker

Breng een pan water aan de kook en voeg een flinke snuf zout toe. Kook hierin de bietjes gaar in ca 15 minuten. Check het door ze te prikken met een vork. Gaat de vork er zonder moeite doorheen, zijn ze klaar. Spoel de bietjes in koud water tot ze afgekoeld zijn. Pel de schil eraf en snijd ze ieder in vier.

Doe de suiker, azijn en water in een pan en breng aan de kook tot dat de suiker is opgelost. Koel het zoetzuur af en voeg hier de helft van de bietjes aan toe. Zet opzij voor gebruik.

Salade van venkel.

1 venkel
¼ venkel
Olijfolie
Zout.

Schaaf de venkel in dunne banen met een mandoline. Knijp het sap van de kwart van de citroen uit over de venkel, breng verder op smaak met olijfolie en zout.

Garnering van de salade.

12 vlierbessen

4 plakjes sushi gember

4 tl pistache olie

12 munt topjes

12 dragon topjes

12 eetbare bloemetjes

Stel de gehele salade samen door onder in het kommetje de lauwwarme quinoa salade te doen. Daarin komt een stip pistache roomkaas, ongeveer zo groot als je duim. Leg om de stip roomkaas de mini bietjes neer. Drie gekookte en drie bietjes die in het zoet zuur liggen. Leg op de roomkaas per bord 3 vlierbesjes. Daar bovenop leg je de venkelsalade en het jackfruit neer. Druppel de pistache olie door de salade. Steek tussen de venkel en jackfruit wat sushi gember, munt topjes, dragon en de eetbare bloemetjes.