

Hapje: een klein tasje wortel-sinaasappelsoep

Ingrediënten voor vier personen, bereidingstijd 30 minuten

- 750gr wortelen
- 1 grote aardappel
- 500ml kippenof groentebouillon
- 1tl fijngehakte gember
- 150ml sinaasappelsap
- 125gr natuuryoghurt
- 1 handvol korianderblaadjes

Bereiding

1. Schil de wortelen en de aardappel en doe ze samen met de bouillon en de gember in een kookpan. Breng dit alles aan de kook, plaats een deksel op de pan en laat 15 tot 20 minuten sudderen tot de groenten gaar zijn.
2. Laat de soep lichtjes afkoelen en pureer met de mixer terwijl je er het sinaasappelsap bijgiet.
3. Warm de soep terug op. Kruid desgewenst af met versgemalen zwarte peper en zout.
4. Dien op met een lepeltje yoghurt en wat verse korianderblaadjes.

Hoofdgerecht: Eendenborstfilet met sinaasappelsaus

Ingrediënten voor 4 personen, bereidingstijd 20 minuten + 1 uur (of een nacht) marineertijd op voorhand

- 4 eendenborstfilets van 250 gr elk
- versgeperst sap van 1 appelsien
- 3 el donkere sojasaus
- 2 el ahornsiroop
- 0,5 tl Chinees 5-kruidenpoeder
- 2 knoflookteentjes
- peper uit de molen

Bereidingswijze

1. Neem een scherp mes en kerf het vet van de eendenborstfilet kruiselings in, zodat je een ruitvormig patroon bekomt.
2. Doe het appelsiensap, de sojasaus, de ahornsiroop, het 5-kruidenpoeder, de geperste knoflookteentjes en de peper in een kom en meng alles goed. Giet het mengsel over de eendenborstfilets. Dek af met plastic folie en laat alles een nacht marinieren in de koelkast, of minstens een uur bij kamertemperatuur.
3. Verhit een grillpan en leg de gemarineerde eendenborstfilets daarin met het vet naar beneden. Schroei dicht in 1 à 2 minuten. Leg het vlees vervolgens in een braadslee en voeg het marineervocht toe. Braad de eend in een voorverwarmde oven van 200 graden, gedurende 10 minuten. Haal het vlees uit de oven, wikkel het in aluminiumfolie en laat nog 5 minuten rusten.
4. Giet het braadvocht in een steelpannetje en schep het vet eraf. Verwarm op een zacht vuur en laat nog 2 minuten doorkoken, tot de saus lichtjes gebonden is. Giet de saus over het vlees en dien op.
5. Dit gerecht smaakt heerlijk met aardappelkroketjes en gestoomde broccoli.

Nagerecht: Crème brûlée met kardemom en passievrucht

Ingrediënten voor 4 personen, bereidingstijd 25 minuten

- 2 passievruchten
- 2 kardemomzaadjes
- 6 eierdooiers
- 1 l melk
- 200gr suiker
- 65gr maïzena
- 50gr bruine suiker
- 1 tl geraspte citroenschil

Bereiding

1. Houd een half glas melk apart en doe de rest van de melk in een pan met de suiker, de eierdooiers, de citroenschil, het passievruchtenvles en de kardemom. Meng alles door elkaar met een houten lepel en breng aan de kook.
2. Haal de pan van het vuur. Voeg de maïzena in het halve glas melk en voeg dit bij het passievruchtenmengsel. Roer krachtig tot het mengsel is ingedikt.
3. Verdeel het mengsel over 4 souffléschaaltjes en laat afkoelen.
4. Bestrooi de schaaltes net voor het opdienen met bruine suiker en karameliseer de suiker met een crème brûlée-brander of onder de grill.
5. Dien direct op.