

## GROENTE VAN DE MAAND

## MET DE KOMST VAN DE ASPERGES IS DE LENTE ECHT IN ZICHT!

Asperges op Vlaamse wijze en asperges met rosbief,... stuk voor stuk toppers uit de Belgische keuken. Wil je toch een andere toets geven aan je aspergegerechtjes dan hebben wij de perfecte recepten voor jou!

## GEVULD KALFSGEBRAAD MET MOZZARELLA EN ASPERGES



Geef je kalfsgebraad extraveel smaak door het vlees op te vullen met zachte mozzarella, tomatentapenade en lekkere asperges van bij ons.

**Ingrediënten**

800 g kalfsgebraad  
3 asperges

2 bolletjes mozzarella

1 potje tapenade van zongedroogde tomaten

verse basilicum

500 ml kalfsfond

tijm, rozemarijn en laurier

2 sjalotjes

verse pasta

olijfolie

Parmezaanse kaas

peper en zout

**Recept**

Schil de asperges en blancheer ze kort in gezouten water.

Snipper de sjalot fijn.

Snij het kalfsgebraad open maar niet middendoor. Maak en leg het zo plat mogelijk.

Bestrijk het gebraad met de helft van de tapenade van de zongedroogde tomaten.

Snij de mozzarella in dunne plakjes, en leg op de tapenade.

Bestrijk met de rest van de tapenade.

Leg de asperges hier bovenop en kruid met peper en zout.

Besprenkel met wat olijfolie en leg er blaadjes basilicum op.

Rol voorzichtig het gebraad op en bind vast met keukentouw.

Kruid nog eens met peper en zout.

Verwarm boter en olijfolie in een pan. Braad het gebraad rondom.

Leg het gebraad in een ovenschaal en voeg de kalfsfond toe samen met de rozemarijn, tijm, enkele laurierblaadjes en de fijngesnipperde sjalotjes.

Bedek de ovenschaal met aluminiumfolie en plaats 35 minuten in een voorverwarmde oven van 180 °C.

Haal het vlees uit de oven en laat nog even rusten onder de folie.

Kook de verse pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Meng wat Parmezaanse kaas en olijfolie onder de pasta. Kruid naar eigen smaak met peper.

Snij het kalfsgebraad in plakjes. Serveer met de pasta. Werk af met enkele blaadjes basilicum.

## ASPERGEROOMSOEP



Deze aspergeroomsoep is ideaal als starter van een feestmaaltijd.

### Ingrediënten

1 bussel witte asperges  
 2 stengels groene selder  
 1 blokje kippenbouillon  
 1 snuifje paprikapoeder  
 1 kl gemalen komijn  
 2 kl sesamzaadjes  
 enkele sprietjes bieslook  
 1,5 dl room  
 40 g boter  
 zout en peper

Tip: Voeg eventueel enkele garnalen toe. Die combineren perfect met de asperges.

Was de groene selder en snijd hem fijn.

Schil de asperges en verwijder de harde onderkant. Houd de aspergepunten apart en snijd ze door.

Snijd de stengels in schijfjes.

Los het bouillonblokje op in een liter kokend water.

Bak de stukjes selder en het komijnzaad 5 minuutjes op een zacht vuurtje in de warme boter. Voeg er de bouillon, aspergeschijfjes, peper en zout aan toe.

Breng het mengsel aan de kook. Zet het deksel op de pan en laat het een half uurtje zachtjes koken.

Mix de soep en breng ze opnieuw aan de kook. Voeg er de room, paprikapoeder en de halve aspergepunten aan toe en kook ze in 5 minuutjes gaar.

Grill de sesamzaadjes heel even lichtbruin in een pan met anti-kleeflaag. Leg ze op keukenpapier.

Verdeel aspergeroomsoep over de borden, en werk af met de sesamzaadjes en fijngesnipperde bieslook.

## ASPERGESOEP MET PLADIJS EN GEGRILDE BAGEL



### Ingrediënten

1 ui  
 1 prei  
 1 sjalot  
 125 ml witte wijn  
 1 bussel witte asperges  
 1 el bloem  
 1,5 l kippenbouillon  
 100 ml room  
 1 el boter  
 4 pladijzen, gefileerd  
 peper en zout

### Recept

Schil de asperges en breek er de houtachtige uiteinden af (bewaarschillen). Snijd van de asperges een iets langere stukjes met kopje, ongeveer 6 cm. De rest van de asperges snijd je in kleine stukjes.

Doe de schillen in de bouillon en breng aan de kook. Doe er de aspergepunten (stukjes van 6 cm) bij en laat 4 minuten garen. Neem ze er weer uit en hou apart, laat uitlekken. Zeef de bouillon en druk de schillen goed uit.

Snijd intussen de prei en sjalot in heel fijne ringen en stoof glazig in een kookpot met wat boter. Strooi er de bloem over en roer om. Blus met de wijn en laat tot de helft inkoken.

Doe er de kleine stukjes asperge bij en overgiet met de bouillon. Laat 10 minuten koken. Mix de soep en doe ze eventueel door een zeef.

Leg de pladijsfilets op een werkvlak en kruid met peper en zout. Rol de pladijsfilets op en stoom ze 5-tal minuten in een stoomoven of stoommandje.

Breng de soep weer tegen de kook aan en roer er de room

door. Breng op smaak met peper en zout, maar laat niet meer koken! Halveer de bagels en leg ze met de snijkant even op een hete grill

Verdeel de soep over kommetjes. Leg er de apart gehouden aspergepunten en de pladijsrolletjes met een takje kervel in. Zet de gegrilde bagel als dekseltje naast of op de kommetjes.

## SANDWICH MET ZALM, ASPERGE EN EIERSLA



Asperges en zalm: de perfecte combinatie. Voeg wat zelfgemaakte eiersalade toe en je krijgt een verrukkelijke sandwich.

### Ingrediënten

4 zachte sandwiches  
12 asperges  
4 plakjes gerookte zalm  
1 bakje tuinkers  
zwarte peper

Voor de eiersla:

4 hardgekookte eieren, geprakt  
3 el mayonaise  
1 el yoghurt  
1 el gehakte peterselie  
peper en zout

Recept

Schil de asperges en snijd het harde einde weg. Kook ze beetgaar in licht gezouten water en laat uitlekken. Rol telkens 3 asperges in een plakje gerookte zalm en kruid met een beetje zwarte peper. Meng alle ingrediënten voor de eiersla. Besmeer de sandwiches met eiersla, leg er een aspergerolletje op en werk af met plukjes tuinkers.

## KALFSTONG MET ASPERGES

Op een lekkere manier kalfstong klaarmaken hoeft geen uitdaging te zijn. Voor dit recept voor kalfstong met champignons en asperges heb je geen lange lijst aan ingrediënten nodig om een heerlijk gerecht op tafel te zetten. Ga dus snel aan de slag en genieten maar!

### Ingrediënten

1 kalfstong  
grof gesneden soepgroenten (1 ui, 1 wortel, 1 prei, 2 seldertakken)  
sap van ½ citroen  
2 eierdooiers  
200 ml room  
200 ml droge witte wijn  
2 el gesnipperde peterselie  
250 g champignons  
500 à 800 g witte asperges  
2 el bloem  
2 el hoeveboter  
peper en zout

Recept

Laat de tong 2 uur in zout water "weken". Ververs 1 x het water. Zet de tong op in warm gezouten water. Laat eens het kookt 5 min doorkoken, giet het water af en vul aan met vers warm gezouten water, voeg de soepgroenten toe en laat 2 uur zachtjes koken.

Haal de tong uit het water en zeef het kookvocht. Maak onder tussen de asperges schoon en blancheer ze in gezouten water gedurende 8 à 12 minuten, naar gelang de dikte van de asperges. Pel de tong. Snijd het mooiste deel van de tong in fijne plakjes. Maak de champignons schoon met een borsteltje, snijd ze in dunne plakjes en stoof ze in een beetje boter met peper en zout.

Smelt in een andere pan 2 el boter en voeg er 2 el bloem aan toe, roer het mengsel goed door en laat het even opschuimen. Blus met ca. 1 glas kookvocht en de witte wijn, roer tot sausdikte.

Meng in een kom de eidooiers met de room en voeg dit toe aan het sausje. Laat het nu niet meer doorkoken.

Breng op smaak met het sap van de citroen en wat peper en zout en voeg de gestoofde champignons en asperges er bij. Werk af met de peterselie. Lekker met gekookte aardappelen.

