

Champignons, een feestelijke lekkernij

Alhoewel vandaag de dag heel wat variëteiten aan paddenstoelen in de keuken gebruikt worden, blijft de witte champignon toch de populairste en de meest gekweekte eetbare paddenstoel.

In heel wat feestgerechten worden paddenstoelen verwerkt of worden ze geserveerd als bijgerecht. Ga echter niet zonder kennis van zaken zomaar champignons plukken in de natuur. Heel wat wilde soorten zijn giftig. Koop champignons altijd heel vers bij de speciaalzaak of op de markt. Verse champignons zijn vast van structuur en hebben omzeggens geen geur.

GEZONDHEID

Champignons bestaan voor ongeveer 95 % uit water en zijn een goede bron van kalium, fosfor en de vitaminen B2, K, foliumzuur en niacine. Alhoewel champignons 'goede vleesvervangers' genoemd worden, zijn ze dat eigenlijk niet. Een portie paddenstoelen (300 g) brengt in vergelijking met een portie vlees (100 g) amper half zoveel eiwitten aan.

CHAMPIGNONS KLAARMAKEN

Maak champignons, vlak voor je ze gaat bereiden, schoon met een zacht borsteltje. Je maakt champignons altijd droog schoon. Als je ze in water legt, dan slurpen ze zich vol en verliezen ze

smaak. Snijd de onderkant van het steeltje. Wanneer je champignons voor het koken of blancheren besprenkelt met wat citroensap, blijven ze mooi wit.

CHAMPIGNONS BEWAREN

Champignons kan je na aankoop nog enkele dagen in de koelkast bewaren. Het is belangrijk dat je de champignons laat 'ademen'. Bewaar ze in hun oorspronkelijk verpakking of in een papieren zak. Leg paddenstoelen nooit bij sterk ruikende groenten want ze nemen de geur over. Champignons zullen ook sneller slecht worden in de buurt van fruit. Champignons kan je invriezen als je ze eerst even blancheert of sauteert (kort roerbakken).



**BRANDADE VAN POLLAK,
KWARTELEI, KNOLSELDER,
BROODCRUNCH EN
CHAMPIGNONS
(recept zie blz. 40)**

De basis voor alle bereidingen zijn goed gebakken champignons. Maar hoe moet je champignons klaarmaken? En hoe zorg je ervoor dat ze niet taai of slijmerig worden?

Champignons zijn echte sponzen. Dat klein beetje boter dat je in de pan deed, is dus in oogopslag verdwenen zodra je champignons de pan raken. Zorg dus voor voldoende vetstof. Voeg gerust nog wat extra toe tijdens het bakken. Bak niet alle champignons in één keer, maar geef de champignons genoeg plaats in de pan. Zo heeft het vocht dat vrijkomt uit de champignons alle ruimte om te verdampen. Zout onttrekt vocht aan de champignons. Laat ze dus eerst goudbruin bakken vooraleer je zout toevoegt. Reken voor witte champignons en shiitake op 4 à 5 minuten, voor oesterzwammen 5 à 8 minuten. Ook peper, citroensap en peterselie voeg je best pas op het einde toe.

RECEPTEN

CHAMPIGNONSOEP MET GARNAALTJES

INGREDIËNTEN

Voor 1,5 l soep
400 g champignons
¼ Chinese kool
1,5 l magere kippenbouillon
100 g vermicelli
1 eetlepel sojasaus
150 g grijze garniaaltjes
peper en zout

RECEPT

Borstel de champignons schoon en snijd ze in gelijke plakjes. Was het stuk Chinese kool en haal de bladeren uit elkaar. Snijd elk blad in stukjes. Breng de kippenbouillon aan de kook en voeg de champignons en de Chinese kool toe. Laat 20 minuten koken op een zacht vuurtje. Voeg de vermicelli toe en laat nog 5 minuten koken. Voeg de sojasaus, de garniaaltjes, peper en zout toe en laat nog even doorwarmen.

KONIJN MET MOSTERD EN CHAMPIGNONS

INGREDIËNTEN

1 konijn, in stukken versneden
400 g grotchampignons, in kwartjes
1 kleine ui, gehakt
1 fles bruinbier of Rodenbach
500 ml verse room
100 g boter
1 el verse peterselie, gehakt
2 el mosterd
broodkorstjes
zout
versgemalen peper

RECEPT

Smelt de boter in de braadpan. Kruid de stukken konijn met peper en zout en bak ze mooi goudbruin in de braadpan. Bestrooi het konijn met de gehakte ui en laat het kort fruiten.

Giet daarna het bier over het vlees en laat het gedurende 30 minuten gaar stoven.

Roer de room door de pan en voeg de mosterd toe.

Laat het geheel nu goed inkoken.

Smelt wat boter in de pan en fruit hierin de champignons.

Bak gelijktijdig de broodkorstjes krokant.

Dien alles zeer warm op, bestrooi het met de gehakte peterselie.

Serveer eventueel met amandelkroketjes.

SOUFFLÉ VAN AARDAPPELEN EN CHAMPIGNONS



INGREDIËNTEN

2 grote bloemige aardappelen (300g)
100 g champignons
½ l melk
70 g aardappelzetmeel
2 eieren
50 g boter
peper en zout

RECEPT

Verwarm de oven voor op 200°C (stand 7).

Beboter 4 vormpjes.

Was de champignons en snijd ze in dunne plakjes.

Bak ze aan in olijfolie en kruid met peper en zout.

Doe de geschildte aardappelen in een kookpan en voeg de melk toe.

Laat 20 minuten koken.

Voeg de champignons toe en mix tot een soep.

Bind het geheel met het aardappelzetmeel.
Laat afkoelen.

Scheid de eieren, hou het eiwit apart. Meng de 2 eigelen onder het mengsel
Klop de 2 eiwitten op en roer ze voorzichtig onder het mengsel.
Verdeel alles over 4 beboterde vormpjes en zet ze 8 tot 10 minuten in een voorverwarmde oven van 200°C.
Dien onmiddellijk op.

BRANDADE VAN POLLAK, KWARTELEI, KNOLSELDER, BROODCRUNCH EN CHAMPIGNONS (foto zie blz. 38)

INGREDIËNTEN

300 g pollakfilet (vlaswijting)

1 knolselder

2 uien

8 kwarteleitjes

100 g champignons naar keuze

100 g zuurdesembrood

scheutje room

½ l visfumet

½ l kippenbouillon

2 dl maisolie

look

peper en zout

RECEPT

Voor de brandade: schil de knolselder, snij de helft ervan in stukken en stoof aan met 1 fijngesneden ui.
Bevochtig met visfumet en een scheutje room.
Voeg de vis toe en laat alles gaar pruttelen.
Passeer door de passe-vite zoals een puree.

Kook de kwarteleitjes gedurende 2 minuten en leg 1 minuut in ijswater.

Kook daarna nog 50 seconden en opnieuw 1 minuut in ijswater.
Pel daarna de eitjes.

Snijd enkele fijne plakjes van knolselder.

Kook kort in gezouten water en rol ze op.

Snijd de rest van de knolselder in stukken en stoof aan met 1 fijngesneden ui.

Bevochtig met kippenbouillon.

Laat gaar koken en mix daarna op met een scheutje room tot een gladde massa.

Maak de champignons schoon.

Bak ze kort in een hete pan in olie met een beetje look, peper en zout.

Snijd het brood in blokjes en zet op in koude olie.

Breng aan de kook tot het brood bruin en krokant is.

Leg op papier om het vet te laten uitlekken.

Cutter daarna tot een grove korrel.

Plaats een cirkel in het midden van het bord.

Vul deze op met brandade.

Schik daarrond de champignons, knolselder, broodcrunch en het kwarteleitje.

Spuit de knolpuree ertussen.

Werk af met een takje groen.

KALFSBLANQUETTE



INGREDIËNTEN

1,5 kg kalfsvlees (schouder, spiering, lage ribben of borst), in kleine stukken

100 g wortel, 80 g ui, 60 g prei, 60 g groene selder, in stukjes

kruidentuiltje van tijm, laurierblad en peterselie

1 kruidnagel

1 l pocheervocht

40g boter

60g bloem

20 zilveruitjes, gegaard in blanke fond

250g champignons, gegaard zonder te kleuren

5 eierdooiers

citroensap

nootmuskaat

100 ml room

peper en zout

RECEPT

Zet het vlees onder met gezouten water. Breng zachtjes aan de kook en roer regelmatig. Schep af en toe het schuim weg. Giet af en zet op in vers water. Voeg de groenten, de kruidnagel en het tuiltje toe en laat nog 90 minuten zachtjes garen (niet koken!).
Maak een roux met de boter en de bloem.

Voeg al roerend de rest van het kookvocht toe, tot je een saus krijgt. Bind de saus verder met de room en de eierdooiers, en breng op smaak met peper, zout, citroensap en nootmuskaat.

Leg het vlees in een andere pot, voeg de uitjes en de champignons toe en hou warm. Giet de saus door een zeef over het vlees en laat warmen. Serveer.

AARDAPPELSOEP MET GEBAKKEN BOSCHAMPIGNONS EN NOTENCRUMBLE



INGREDIËNTEN

600 g bloemige aardappelen
 2 uien
 2 preien
 400 g champignonmengeling
 1 el olijfolie
 10 g boter
 1 l bouillon
 2 dl room
 1/2 bosje peterselie, gehakt
 nootmuskaat
 zout
 zwarte peper
 bloem

RECEPT

Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes.
 Pel en snipper de ui, snijd het wit van de prei in ringen. Verwarm de boter in een grote pan en fruit de groenten. Blus met de bouillon.
 Doe er de aardappelblokjes bij en kook gaar in ± 20 minuten.
 Pureer de soep met de mixer. Roer er de room door en breng op smaak met zout en peper.
 Wentel de schoongemaakte champignons even door wat bloem.
 Bak ze krokant in olijfolie en kruid met peper en zout.
 Serveer de soep in kommetjes, lepel er wat champignons op en strooi er de gehakte peterselie over. Lekker met stokbrood.

GEKONFIJT SPEK MET BOSCHAMPIGNONS EN KAVIAAR VAN AUBERGINES

INGREDIËNTEN

400 g gerookt spek in een stuk
 4 aubergines
 1 eetl honing
 1 eetl balsamicoazijn
 1 koffiel lookpuree
 1 stukje aardpeer voor chips
 150 g boschamignons
 1 sjalot
 150 g suiker
 1 wortel, 1 ui, 1 preistengel, 1 takje tijm
 kalfsjus
 olijfolie
 peper en zout

RECEPT

Karamelliseer de suiker in een pot door de suiker te smelten met wat water en lichtjes te laten kleuren.
 Giet er dan 3 liter water op en leg er wortel, ui, preistengel en takje tijm in en het stuk spek.
 Laat het spek zeer zachtjes koken met het deksel op de pot.

Bak de champignons samen met een versnipperd sjalotje, kruid met peper en zout.

Besprenkel de aubergines met wat olijfolie en laat ze garen in de oven gedurende 2 uur op 180 °C.

Haal het vruchtvlees eruit.

Mix het vruchtvlees met de honing, balsamico-azijn, peper en zout en lookpuree.

Maak chips van aardpeer: snijd ze in fijne schijfjes en frituur ze.

Haal het spek uit, snijd in sneetjes en bak deze krokant in een pan.

Breng voor de saus wat bouillon van het spek, aangelengd met een even grote hoeveelheid kalfsjus aan de kook.

Laat wat inkoken.

Schik het spek op het bord, dresseer de puree van aubergines ernaast samen met de champignons. Druppel de saus rondom.

