



Recepten Running Diner

November 2024

Op verzoek van verschillende deelnemers hebben we de keukenchefs van het Running Diner gevraagd het recept van wat zij die avond op tafel hebben gezet te delen. Van een 7-tal Chefs hebben we hun bijdrage ontvangen.

Koreaans Stoofvlees Uit De Instant Pot

Bron: [Flyingfoodie.nl](https://flyingfoodie.nl)

Vorbereidingstijd: 10 min **Kooktijd:** 10 min **Totale tijd:** 47 min **Porties:** 4

Ingrediënten

- 600-700 gr rundvlees
- 5 teentjes knoflook
- 1 duim gember
- 3 stengels lente-ui
- 1 eetlepel gochujang (naar smaak)
- 1 theelepel bruine suiker
- 1 eetlepel sojasaus
- 200 ml runderbouillon
- 1 theelepel sesamololie
- neutrale olie (om te bakken)
- zout
- maïzena
- sesamzaadjes

Bereidingswijze

Snijd gember, knoflook en het witte gedeelte van de lente-ui fijn.
Gember en knoflook doe ik vaak nog even in de vijzel.
Dep het vlees droog, bestrooi met een snuf zout en snijd in blokjes.
Verwarm olie in de pot met de SAUTE-functie en bak het vlees aan alle kanten bruin.
Haal het vlees uit de pot.
Verwarm nog een klein beetje olie in de pot, zet de SAUTE laag.

Fruit hierin nu de gember, knoflook en lente-ui.
Voeg gochujang, bruine suiker, sojasaus en bouillon toe en roer goed door.
Schraap de bodem goed schoon. Schep daarna het vlees er weer bij.

Sluit de deksel en controleer of je ventiel dichtstaat.
Met de MANUAL of PRESSURE COOK knop selecteer je 'high pressure' en stel je de timer in op 27 minuten.
Laat na deze 27 minuten de pot nog minimaal 10 minuten staan of ga voor een volledige NR.

Open de pot en proef de saus. Voeg eventueel wat extra gochujang toe.
Gebruik om de saus in te dikken de SAUTE-optie en breng de boel aan de kook.

Meng een eetlepel maïzena eerst met een eetlepel koud(!!) water en meng dat papje door je saus, zodat deze verder bindt.
Maak af met de sesamololie en serveer met het groene gedeelte van de lente-ui en wat sesamzaadjes.

🕒 2 u. 15 min. ⊖ 4 pers. ⊕

Door het aantal personen te wijzigen, zijn de aantallen in de ingrediëntenlijst aangepast, maar niet in de bereidingsstappen.

Vlaams stoofvlees

🍖 Vlees [Belgisch](#) [Stoofpotje](#) [Hoofdgerecht](#)



Ingrediënten

<input checked="" type="checkbox"/>	mager runderstoofvlees (beenhouwerij)	1 kg
<input checked="" type="checkbox"/>	diepvriesfrietjes	400 g
<input checked="" type="checkbox"/>	uien	5
<input checked="" type="checkbox"/>	boter	3 el
<input checked="" type="checkbox"/>	mosterd	2 el
<input checked="" type="checkbox"/>	bloem	3 el
<input checked="" type="checkbox"/>	sterk donker bier (bv. Gordon Finest Scotch)	4 dl
<input checked="" type="checkbox"/>	pure chocolade	50 g
<input checked="" type="checkbox"/>	blaadjes laurier	3
<input checked="" type="checkbox"/>	gedroogde tijm	1 snuifje
<input checked="" type="checkbox"/>	zwarte peper	
<input checked="" type="checkbox"/>	zout	

1 De dag vooraf (15 min. + 1 u. 45 min. stoven)

Hak de uien grof.

2 Smelt 1/3 van de boter in een grote kookpot en laat de uien kleuren. Roer goed, zodat ze niet verbranden. Schep de uien uit de pan.

3 Smelt de rest van de boter in dezelfde kookpot en bak het stoofvlees goudbruin aan alle kanten.

4 Strooi er de bloem over en roer goed om. Voeg de uien weer toe en kruid met peper en zout.

5 Giet het bier er langs de rand van de kookpot bij en voeg de mosterd, een snuifje tijm en de blaadjes laurier toe. Dek af en laat 1 u. 30 min. à 1 u. 45 min. stoven. Zet koel weg tot de volgende dag.

6 De dag zelf (15 min.)

Verwarm het stoofvlees 15 min. op een zacht vuur. Voeg de chocolade toe en laat smelten. Roer goed.

7 Bak intussen de frieten zoals aangegeven op de verpakking.

Gevulde aubergine met Perzische rijst

Personen: 4

Recept Perzische rijst

Ingrediënten

200 gram Basmati rijst
15 gram Peterselie
10 gram Munt
10 gram Dille
Flinke klont gezouten boter

Bereiding

- Was en kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing.
- Hak ondertussen de dille, munt en peterselie fijn.
- Meng de verse kruiden en boter door de gekookte rijst

Recept Aubergines

Ingrediënten

2 Aubergines
Olijfolie
Knoflook
Zout en peper

Garnering

2 pakjes Geitenkaas (in zachte schijfjes)
Granaatappel pitjes
Gepelde pistachenootjes
Munt
Tahini

Bereiding

- Warm de oven voor op 200 graden
- Snijd de aubergines in de lengte door de helft en snijd ruitjes in de binnenkant
- Pers knoflook (naar smaak) fijn, meng dit samen met olijfolie in een bakje en smeer hiermee de aubergines in
- Strooi nog zout en peper naar smaak over de aubergines en doe deze dan in de oven tot ze zacht en goudbruin zijn
- Roer ondertussen de geitenkaas met een beetje water zodat het een zachte crème wordt
- Pel de pistachenootjes en hak ze grof
- (Haal de pitjes uit de granaatappel (vers is lekkerder) als je geen kant en klaar bakje hebt gekocht)
- Snijd de munt in reepjes
- Als de aubergines klaar zijn kun je de geitenkaas erover verdelen
- Dan de pistache nootjes, granaatappel pitjes en munt erover
- Als laatste een eetlepel tahini erover “drizzelen”
- Serveren met de rijst

Eet smakelijk!

Nagerechten

Aardbeien-tiramisu

Ingrediënten voor 4 tot 6 personen

- 1 kg aardbeien
- 100 (200) g suiker
- 1 el citroensap
- 1 pakje lange vingers
- 4 eierdooiers
- 250 g mascarpone
- 250 g magere kwark
- 50 g pure chocolade *VLOKKEN*

TIP

In plaats van lange vingers kan men ook biscuitdeeg gebruiken.

- ▶ Halveer de gewassen en ontvroonde aardbeien (houd een paar aardbeien apart voor de versiering), meng er 100 gram suiker en het citroensap doorheen en laat dit een uur trekken.
- ▶ Leg de helft van de lange vingers in een ovenschaal.
- ▶ Klop de eierdooiers met de rest van de suiker schuimig.
- ▶ Meng de mascarpone en de kwark door de eierdooier-massa.
- ▶ Verdeel de helft van de aardbeien met het sap over de lange vingers.
- ▶ Smeer daar de helft van de crème overheen en leg daarop een laag van de rest van de lange vingers.
- ▶ Bedek deze met de rest van de aardbeien en verdeel de overige crème erover.
- ▶ Schaaf de chocolade in fijne krullen en strooi ze over de bovenlaag.
- ▶ Garneer de tiramisu met de apart gehouden aardbeien.

Warme peren met vanille ijs

Bron: Eenvoudige Dineetjes

Dit is een eenvoudig toetje, maar wel eentje die een zeer geraffineerde indruk maakt.

Ingrediënten

- 4 Harde handperen
- Kirsch, Cointreau of een andere likeur
- Suiker
- Vanille ijs

Bereidingswijze

Neem puntig toelopende peren met hard vruchtvlees en schil ze, maar laat de steeltjes eraan zitten.

Zet iedere peer op een vierkant stuk stevige aluminiumfolie en sprenkel een theelepel suiker over iedere peer. Giet vervolgens een scheutje Kirsch, Cointreau of andere likeur over elke peer maar zorg dat de likeur niet uit de folie loopt.

Vouw de folie van onderen dicht en zorg dat de folie niet scheurt en zet de peren in een vuurvaste schaal. Dit kun je allemaal vooraf doen.

Laat de peren in ongeveer een uur in een warme oven 'gaar' worden.

Leg elke warme peer op een eigen bordje, vouw de folie van boven wat open en leg er bij het opdienen een flinke schep vanille-ijs op.

Chocolademousse met vanillesaus



Dagelijkse kost

3261 recepten

Een chocolademousse, hét nummer 1-dessert, scoort altijd. Het is ook een perfect dessert om de chocolade na Sinterklaas en Pasen te verwerken. Een lepel vanillesaus erbij geeft je chocomousse nog net dat tikje meer.

Ingrediënten

4 personen



Alle

Deelgerechten

Rayon

Pure chocolade	200 g
Eierdooiers	6
Eiwitten	6
Suiker	250 g
Room	375 g
Melk	500 ml
Vanillestokje	1
Eigelen	4

De vanillesaus

500 ml melk, 1 vanillestokje, 4 eigelen

- 10 Breng de melk aan de kook, samen met de vanillestok. Snij de vanillepeul overlangs door en schraap er met een mespunt de zaadjes uit. Laat zowel de zaadjes als de peul meekoken. Zet de melk daarna op een matig vuurtje.

150 g suiker

- 11 We herhalen nu een bewerking die we ook voor de mousse gebruikten. Doe de eigelen in een grote mengkom, en klop ze los samen met de suiker. Hiervoor kan je een keukenrobot of handmixer gebruiken. Giet de suiker in delen bij het dooiermengsel. Klop alles tot er een schuimige bleke massa ontstaat, een 'ruban'.
- 12 Verwijder de vanillepeul, en giet een klein deel van de hete melk bij het suiker-eigeel-mengsel. Klop alles met een garde tot een egale saus.
- 13 Zet de pan met de rest van de vanillemelk op een zacht vuurtje. De melk mag niet koken! Giet het mengsel van eigeel en suiker bij de warme melk. Blijf geduldig roeren tot de saus bindt.
- 14 Doe de lepeltest: de crème anglaise is voldoende gebonden als een vingerveeg een spoor achterlaat op de lepel.
- 15 Giet de crème in een schaal en laat ze een uurtje afkoelen in de koelkast.

Instructies

Begin met koken

De chocolademousse

200 g pure chocolade

- 1 Smelt de chocolade au bain marie. Verhit water in een kookpot en plaats hierin een tweede pot. Gebruik die om de chocolade rustig te laten smelten.

6 eierdooiers, 6 eiwitten

- 2 Scheid de dooiers en de eiwitten.

100 g suiker

- 3 Doe de eigelen in een grote mengkom, en klop ze los samen met de suiker. Hiervoor kan je een keukenrobot of handmixer gebruiken. Giet de suiker in delen bij het dooiermengsel. Klop alles tot er een schuimige bleke massa ontstaat.

- 4 Giet de gesmolten chocolade bij het eiermengsel. Spatel alles door mekaar.

- 5 In een zeer propere en vetvrije mengkom klop je de eiwitten tot een vast schuim. Een perfecte chocolademousse moet zo luchtig mogelijk zijn!

- 6 Spatel het eiwitschuim voorzichtig en geduldig onder het chocolademengsel. Voeg het eiwit in delen toe!

375 g Room

- 7 Schenk de room in een mengbeker en klop deze half op. Het mag geen slagroom worden.

- 8 Spatel de luchtige room door het mengsel.

- 9 Giet vervolgens alles over in een serveerschaal en laat de mousse enkele uren opstijven in de koelkast.

De afwerking

- 16 Schep een spiegel vanillesaus op de bodem van een plat bord.

- 17 Dompel een eetlepel even in warm water en rol nu een mooie bol chocolademousse uit de kom.

- 18 Rasp eventueel wat chocolade over het dessert, om het extra af te werken.

Crème brûlée



Een Frans toetje bestaand uit een rijke, fluweelzachte custard die je maakt van room, eieren, suiker en vanille. Daarop komt een knapperig laagje van gekarameliseerde suiker, die zo lekker krakt als je er met je lepel op tikt.

Dit heb je nodig

- 500 milliliter slagroom
- 1 vanillestokje
- 80 gram suiker
- 5 eidooiers
- Extra suiker voor de topping
- Optioneel: blauwe besjes of ander zacht rood fruit

Zo maak je het

- Verwarm de oven voor op 150°C en plaats de bakjes in een diepe bakplaat.
- Snijd het vanillestokje in de lengte open en schraap het merg eruit. Verhit de slagroom met het vanillemerg en -stokje op een laag vuur tot het bijna kookt.
- Klop in een andere kom de eidooiers en suiker tot een licht en schuimig mengsel.
- Verwijder het vanillestokje uit de room.
- Voeg de warme room langzaam toe aan het eidooiermengsel, terwijl je constant blijft roeren.
- Zeef het mengsel voor een gladde textuur en verdeel het over de bakjes. Vul ze tot maximaal 3/4e.
- Vul de bakplaat met heet water voor het waterbadje.
- Bak ongeveer 30-35 minuten in de voorverwarmde oven, of tot de custard net stevig is, maar nog steeds een beetje wiebelig in het midden.
- Laat de crème brûlée afkoelen en zet ze daarna minimaal 2 uur in de koelkast.
- Voor het serveren, bestrooi de custards met een dun laagje fijne suiker en karamelliseer met de gasbrander.
- Serveer met een paar blauwe bessen of ander zacht rood fruit

Bon appétit – Hans en Nicole