

## Hemels menu mei 2019

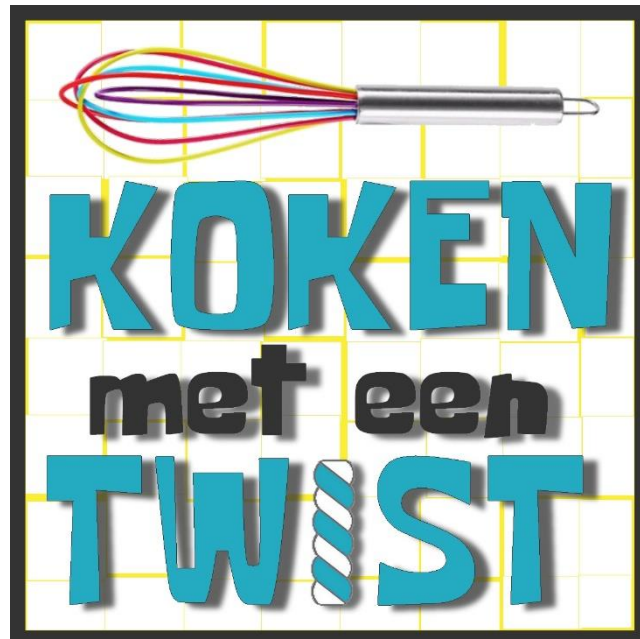
### Rundercarpaccio

\*\*\*\*

Zoete aardappelfriet  
Zuurkoolballen  
Beenham in honing-mosterdsaus

\*\*\*\*

Warme banaan uit de oven



## Rundercarpaccio (2 pers.)

### Ingrediënten:

- 200 gr rundercarpaccio
- Pijnboompitten
- 50 gr. Parmezaanse kaas
- Rucola sla
- Zongedroogde tomaatjes

### Bereidingswijze:

1. Verdeel de sla over het bord
2. Leg de plakjes carpaccio in het midden
3. Leg er enkele tomaatjes op
4. Strooi de pijnboompitten er overheen
5. Rasp de kaas en verdeel ook deze over de borden



## Zoete aardappelfriet (4 pers.)

### Ingrediënten:

- 4 grote zoete aardappelen
- 1 tl. Zeezout ( kan ook samen met paprikapoeder en/of knoflookpoeder )
- Olijfolie

### Bereidingswijze:

1. Warm de oven voor op 200 graden
2. Was de aardappelen, laat de schil erom maar haal wel de oneffenheden eruit
3. Snij de aardappelen in plakken en daarna in repen van ca. 2 cm
4. Doe deze frietjes in een kom
5. Hussel de olijfolie en het zeezout erdoor
6. Verdeel de friet over een bakplaat met bakpapier
7. Bak de friet in 20 á 25 minuten bruin in de oven
8. Draai ze af en toe zodat alle kanten bruin worden.



## Beenham in honing-mosterdsaus

### Ingrediënten:

- 500 gr beenham
- 1 el. Mosterd
- 1 el honing
- 1 teentje knoflook
- Peper en zout



### Bereidingswijze:

1. Haal de beenham minimaal een half uur voordat hij de oven in moet uit de koeling zodat hij op kamertemperatuur kan komen
2. Verwarm de oven voor op 200 graden
3. Meng de mosterd samen met de honing en een geperst teentje knoflook
4. Voeg naar smaak wat zout en peper toe
5. Verdeel het mengsel over de beenham
6. Zet de temperatuur op 175 graden en zet de ham, in een ovenschaal, gedurende ca. 50 minuten in de oven (reken ongeveer 10 minuten per 100 gram beenham). Dek de schaal de eerste 35 minuten af met aluminiumfolie om te voorkomen dat het honingmosterdmengsel verbrandt, de laatste 15 minuten mag zonder folie
7. Haal, als de tijd verstreken is, de beenham uit de oven, wikkel deze in aluminiumfolie en laat gedurende 15-20 minuten rusten. Zo blijft de ham lekker sappig
8. Je kunt het vlees zowel warm als koud serveren



# Zuurkoolballen

## Ingrediënten:

- 500 gr. Zuurkool
- pakje spekblokjes
- 1 ui
- 120 gr. Bloem
- 2 eieren
- Paneermeel
- 110 gr. Boter
- 1 groentebouillonblokje
- 1 gelatine blaadje
- Frituurpan met zonnebloemolie



## Bereidingswijze:

1. Knijp minimaal 6 uur van tevoren de zuurkool goed uit en laat deze uitlekken. Bewaar het vocht.
2. Maak intussen de groentebouillon (500 ml) en voeg het gelatineblaadje toe
3. Laat de bouillon afkoelen tot deze lauw is
4. Bak de spekblokjes licht aan en laat ze daarna uitlekken
5. Doe het zuurkoolvocht bij de groentebouillon
6. Snipper de ui.
7. Maak een roux van 110 boter en 120 bloem
8. Voeg de bouillon in delen toe tot een mooie dikte. Let op: dit kan nu gaan aanbranden op de bodem van de pan
9. Snijd de zuurkool klein (dit is makkelijker met rollen en paneren)
10. Voeg de gebakken spekjes toe
11. Laat het geheel afkoelen en rol daarna kleine bolletjes (iets groter dan een bitterbal)
12. Klop de eieren los in een soepbord
13. Doe paneermeel in een ander soepbord
14. Haal de ballen eerst door de eieren en dan door het paneermeel
15. Herhaal dit nog een keer
  
16. Zet de frituurpan aan op 180 graden.
17. Bak de ballen in 4 minuten goudbruin

TIP: De zuurkoolballen kun je ook van te voren maken en in de diepvries bewaren. Als je ze bevroren bakt is de baktijd 6 minuten.



## Warme banaan uit de oven

### Ingrediënten:

- 4 bananen
- Vanille ijs
- Grand Marnier
- Chocolade

### Bereidingswijze:

1. Leg de banaan met schil in een oven van 200 graden
2. Haal ze eruit als ze zwart zijn (na ca. 20 minuten)
3. Snijd de banaan aan één kant in en trek een reep van de schil naar achteren
4. Giet een scheut Grand Marnier over de banaan
5. Houdt er een vlammetje aan en laat de banaan branden tot het vanzelf dooft
6. Serveer de banaan met bolletje vanille-ijs en geraspte of gesmolten chocolade

