

Ballotine van parelhoen

met koolrabi en spinazie

Menugang
Hoofdgerecht

Aantal personen
4 personen

Bereidingstijd
130 minuten

Benodigdheden
Kookplaat
Stoomoven

Ingrediënten Ballotine van parelhoen

- 4 parelhoenfilets
- 1 eiwit van 1 ei
- 1 el room
- Zout en peper
- Klont roomboter

Ingrediënten koolrabi en spinazie

- 2 koolrabi knolletjes
- 200 gram spinazie
- Peper en zout

Ingrediënten Béarnaisesaus

- 1 dl dragonazijn
- 2 dl droge witte wijn
- 2 sjalotjes
- 2 laurierbaden
- 10 peperkorrels
- 4 eidooiers
- 200 gram boter
- 10 takjes dragon
- 1 tl Citroensap
- snufje zout

Bereidingswijze

Parelhoen

1. Snijd de parelhoen bij en verwijder de haasjes.
2. Doe de afsnijdsels met het eiwit, room en peper en zout in de hakbeker van de staafmixer en draai tot een gladde farce (vulling). Doe de farce over in een spuitzak.
3. Snijd de filets overlangs open en vul met de farce.
4. Doe de filets per twee stuks in een vacuümzak en vacumeer op de middelste stand.
5. Verhit de stoomoven voor op sous vide¹ 65°C. Gaar de parelhoenfilets 50 minuten en laat ze dan afkoelen.
6. Verhit een koekenpan voor op de inductieplaat, stand 8 ².
7. Haal het vlees uit de vacuümzak.
8. Bestrooi het vlees met peper en zout en braad rondom bruin in ruim boter ².
9. Laat het vlees rusten in de warmhoudlade op stand 2
10. Verwarm intussen de borden ⁴

Koolrabi en spinazie:

1. Schil de koolrabi in vierkante stukjes van ongeveer 1x1 cm en doe ze in een stoomschaal met gaatjes
2. Stoom de koolrabi in 20 minuten gaar ³
3. Was de spinazie goed en laat uitlekken op een theedoek. Zoek 10-15 mooie jonge blaadjes uit voor de garnering en houd deze apart.
4. Verhit een koekenpan en bak de spinazie in wat olie tot de spinazie iets geslonken, maar nog wel knapperig is.
5. Bestrooi met peper en zout.

Béarnaisesaus

1. Snipper de sjalotjes heel fijn en doe ze met de azijn, wijn, laurier en peperkorrels in een steelpan
2. Breng aan de kook en kook dit mengsel op matig vuur in tot ongeveer één derde van de oorspronkelijke hoeveelheid
3. Zeef het mengsel en druk het goed uit in de zeef. Dit noemen we 'Gastrique'
4. Smelt intussen zachtjes de boter en breng een pan water tegen de kook aan ⁴
5. Hak de blaadjes van de dragon fijn.
6. Doe de gastrique met de eidooiers en een snufje zout in een grote kom of pan en zet deze op de pan met het hete (niet kokende) water ³. Klop goed tot het mengsel gaat binden.
7. Draai het vuur dan uit en voeg al kloppende de gesmolten boter toe. Eerst druppelsgewijs, later ietsje sneller
8. Voeg de dragon toe en breng op smaak met zout en citroensap.
9. De saus is boven het warme water nog even warm te houden ⁴. Béarnaise saus schift makkelijk en kan je niet bewaren. Serveer zo snel mogelijk na de bereiding

Opmaken en serveren

1. Doe op ieder voorverwarmd bord ⁵ wat spinazie en strooi daar de koolrabbiblokjes om- en overheen.
2. Trancheer het vlees en verdeel het over de voorverwarmde borden. Schep de saus er om- en overheen. Garneer met de achtergehouden blaadjes.

TIPS:

¹ Kies de automatische sous vide stand van de stoomoven.

² Gebruik de braadsensor van de inductiekookplaat op stand 5

³ Stel de stoomoven in op functie stomen op 100°C.

⁴ Gebruik stand 1 van de inductiekookplaat. Stand 1 is zo laag, dat de au bain-marie methode met een pan water meestal niet nodig is. Je kan de pan dus direct op de kookplaat zetten op inductie stand 1 zonder het waterbad.

⁵ Drie manieren om borden voor te verwarmen:

- In de warmhoudlade: 10 minuten op stand 4
- In de oven: 10 minuten op de stand 'vorm voorverwarmen' of op de stand 'hete lucht' 60°C of in de restwarmte van de oven vlak na gebruik
- In de magnetron: De borden nat maken, 1 minuut op ca 900 watt.