

# Paddestoelen



## Voorgerecht

vegetarisch

**2 personen**

**Land:** China

**Bereidingstijd:** 10 minuten

**Seizoen:** enoki paddestoelen zijn het hele jaar door verkrijgbaar in de Chinese toko



## Ingrediënten

- 100 gr enoki paddestoelen, bijgesneden en gescheiden
- ½ theelepel geroosterde sesamzaadjes
- wat geraspte wortel (optioneel), voor de garnering
- 1 theelepel sesamolie
- 1 theelepel lichte sojasaus
- ¼ theelepel suiker naar smaak
- zout naar smaak

## Bereidingswijze

1. Doe de enoki paddestoelen en kruiden in een schaal of bord. Meng goed.
2. Strooi de sesamzaadjes en geraspte wortel en serveer.

## Tenslotte

Ik ben dol op paddestoelen. Sommige zijn het hele jaar door verkrijgbaar en sommige alleen in de zomer of de herfst. De enoki paddestoel (fluweelpootje) die in bovenstaand recept wordt gebruikt wordt ook wel gouden naald genoemd en wordt als zoveel paddestoelen in het donker geteeld, zodoende blijft hij mooi wit. En omdat hij met extra CO2 wordt geteeld, krijgt hij de karakteristieke lange, dunne steeltjes. De wilde versie lijkt veel meer op een normale paddestoel dan op enoki. De enoki wordt in kleine bundeltjes gekweekt en net als de champignons, shii-takes en oesterzwammen het hele jaar door verkrijgbaar. De volgende paddestoelen zijn verkrijgbaar van augustus t/m november; de boleet of eekhoorntjesbrood, de pied de mouton, honing zwam, trompette de la mort en melkzwam van augustus t/m november. Nu een **Paddestoelenpasta**. Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd 1 teentje knoflook fijn. Snijd 250 gr gemengde paddestoelen in plakjes. Verhit 10 gr boter en fruit hierin de knoflook. Voeg de paddestoelen en ½ tl tijm toe, bak op hoog vuur tot al het vocht verdampt is. Smelt in een andere pan 25 gr boter. Roer 20 gr bloem erdoor en voeg al roerende scheutje voor scheutje een ½ dl witte wijn en 1 ½ dl paddestoelenbouillon toe. Blijf roeren tot er een ragout ontstaat. Laat de ragout ca. 10 minuten zachtjes koken. Maak van bladerdeeg pasteibakjes (volgens methode Johannes van Dam) of koop ze kant en klaar en snijd dan de binnenkant uit de pasteibakjes. Verwarm de pasteibakjes en de kapjes in de oven. Voeg de paddestoelen toe aan de ragout. Roer 62,5 gr roomkaas met kruiden (Bressot) door de ragout en laat deze op laag vuur langzaam smelten. Breng de ragout op smaak met zout en peper. Zet de pasteibakjes op vier bordjes en schep de ragout erin. Garneer met bieslook en zet de kapjes op de bakjes. Voor **Shi-take met sperziebonen** breng je een kopje water in de wok aan de kook in een wok of hapjespan. Breng aan de kook en voeg dan 500 gr sperziebonen toe. Dek af en laat 4-5 minuten koken tot ze beetgaar zijn. Giet de bonen af, veeg de wok droog en verhit de wok op hoog vuur en voeg 2 tl olie toe. Voeg een halve ui in dunne plakjes en 200 gr in plakjes gesneden shii-take toe en roerbak 3 minuten. Draai het vuur middelhoog, voeg de gekookte bonen, 1 tl geraspte gember en 1 fijn gehakte teen knoflook toe en roerbak nog eens 30 seconden. Zorg ervoor dat je de gember of knoflook niet verbrandt. Roer er 1 1/2 el oestersaus en 2 el water door. Kook nog 1 minuut. De cantharel is een trechtervormige paddestoel. Cantharellen waren lang alleen 'wild' te plukken. Ze komen nog steeds in het wild voor, maar ze worden tegenwoordig ook geteeld. De cantharel is heel populair in Frankrijk en heet daar 'girolle'. Verkrijgbaar vanaf juli t/m oktober. De smaak is iets peperachtig. Tot slot **Gebakken Cantharellen**. Maak 800 gr cantharellen schoon. Snijd ze in fijne reepjes. Pel en pers 1 knoflookteentje. Pel en snipper 2 sjalotten. Verwarm 4 el olijfolie in een pan op een zacht vuur. Fruit hierin de knoflook en de sjalotten en voeg de cantharellen toe. Bak ze 15 minuten op een zacht vuur. Kruid met peper en zout. Schik de cantharellen op de borden en bestrooi met een flinke hand bladpeterselie.