

PROEF

het vakmanschap van de Keurslager



1 | 2019

DEEL JE
favoriete
gehaktrecept
EN WIN!
(ZIE PAGINA 19)



DE ALLERLEKKERSTE

*winterse
recepten*

FLAMMKUCHEN
Dat is andere koek

Lekker en krokant:
SCHNITZEL

VALENTIJNSDAG
Borden vol liefde

IN DEZE PROEF

STAAT BIJ EEN RECEPT DIT ICOON?
DAN KUN JE OP [KEURSLAGER.NL/RECEPTVIDEO](https://keurslager.nl/receptvideo)
EEN VIDEOFILMPJE ZIEN VAN DE BEREIDING.



10



7



9



16



22



‘Eenvoud
overtuigt
aan een rijk
gevulde tafel’

- 3 De perfecte schnitzel
- 8 Zo mooi is sukade
- 10 Borden vol liefde
- 12 Biefstuk na het sporten
- 13 Nacho's met kruidengehakt
- 14 Liefde voor 't vak: casselerrib
- 16 Stampot, net even anders
- 21 Specials van de Keurslager
- 22 Vertrouwd en gewaagd: kipfilet
- 24 Koken met kids: flammkuchen
- 26 Culinaria
- 28 Wereldse soepen
- 30 Tips uit de cadeaugids
- 31 Puzzelen met Proef



“Hoe maak je de perfecte schnitzel?”

“Vergis je niet. Met een schnitzel kun je veel meer dan je zou verwachten. Je kunt er echt flink mee variëren”, weet Keurslager Dennis Timmer.

Lees verder op pagina 4.

STEL JOUW VRAAG AAN DE KEURSLAGER

“Wat voor vlees gaat er in gehakt? Hoe bak je biefstuk? Waar komt het vlees van de Keurslager vandaan?”

Wat wil jij weten over vlees?

Stuur jouw vraag in en wie weet behandelen we hem binnenkort in deze rubriek. Je krijgt in ieder geval altijd antwoord!



www.keurslager.nl/contact



info@keurslager.nl



[/keurslagers](https://www.facebook.com/keurslagers)



[@keurslager](https://twitter.com/keurslager)



[keurslagers](https://www.instagram.com/keurslagers)



De perfecte schnitzel in 5 stappen



1. Van kalfs-, varkens- of rundvlees (of kip) wordt een stuk gesneden van 100 tot 150 gram en 3 tot 5 mm dik.



2. Het vlees wordt aan beide kanten geplet met een vleeshamer (of hakmes, deegroller of koekenpan).

Plat en populair

Als Keurslager Dennis Timmer uit Leusden aan schnitzel denkt, gaan zijn gedachten al snel naar Oostenrijk, het land waar de schnitzel groot is geworden. “Ik heb er een paar keer schnitzel gegeten en dan krijg je vrijwel altijd forse formaten geserveerd.”

Wie in ons land een schnitzel bestelt, krijgt niet gauw de Oostenrijkse afmetingen. En dat is niet meer dan logisch, legt Dennis uit. “De meeste schnitzels in Nederland zijn 100 tot 150 gram. Dat is een mooie grootte voor bij het avondeten, omdat wij er vaak veel groente, aardappelen of patat bij eten.” We consumeren nogal wat schnitzels, merkt Dennis in zijn eigen zaak. “Het is bij ons het meest verkochte stuk vlees.”

Zacht van binnen, krokant van buiten

De perfecte schnitzel is volgens Dennis 3 millimeter dik, zacht van binnen en krokant van buiten. Schnitzel wordt gemaakt van kalfsvlees, varkensvlees, rundvlees of kip. Traditioneel is de schnitzel van kalfsvlees, maar dat is redelijk aan de prijs. Vandaar dat de varkensschnitzel de meest verkochte is in Nederland. “Met varkensvlees kun je lekkere, zachte schnitzels maken. Onze varkensschnitzels maken we van fricandeau, mager varkensvlees. We snijden het stuk open en pletten beide helften. Dat kan met de platte kant van een hakmes, maar ook met een deegroller of koekenpan. In onze Keurslagerij gebruiken we een vleeshamer.” Doordat vlees voor schnitzels met de draad mee gesneden wordt, blijft het in de pan plat.

Paneren

Bij het paneren moet je drie stappen in de juiste volgorde uitvoeren: eerst gaat het vlees door de bloem, vervol-

gens leg je het in een losgeklopt ei, en dan ga je het paneren. Bij voorkeur met beschuitpaneermeel, zegt Dennis. “Dat is fijner van structuur, waardoor je het vlees beter kunt bedekken en een krokantere korst krijgt.” Bij de traditionele schnitzel voeg je alleen peper en zout toe aan het paneermeel. Maar met een schnitzel kun je flink variëren, weet Dennis. “Bijvoorbeeld met paprikapoeder of kerriepoeder. Of op z’n Italiaans, opgerold en gevuld met parham en salie of Parmezaanse kaas en tijm. Een schnitzel leent zich voor veel smaakcombinaties.”

Beste baktijd

Belangrijke tip van Dennis: voeg de kruiden niet na het paneren toe, maar meng ze met het paneermeel. “Door het paneren sluit je als het ware het vlees. Voeg je na afloop kruiden toe, dan mengen die alleen met de oliefolie of boter.” Over de beste bereidingswijze zegt hij: “Een schnitzel bak je vier minuten aan de ene kant en vier minuten aan de andere kant op middelhoog vuur. Voor kip geldt een langere baktijd: vijftien tot twintig minuten. Bak je een schnitzel te lang dan wordt het vlees taai, bak je op te laag vuur – en wordt het vet dus niet heet genoeg – dan zuigt het paneermeel het vet op als een spons. Het is belangrijk dat een schnitzel goed plat is. Op die manier wordt de warmte mooi gelijkmatig verdeeld.” ●



3. Het vlees gaat door de bloem.



4. Het hele stuk wordt bedekt met losgeklopt ei.



5. De schnitzel wordt goed bedekt met paneermeel (bij voorkeur beschuitpaneermeel).



Bekijk ook het
bereidingsfilmpje.

TIP

Serveer met
lauwarme aard-
appelsalade en
een schijfje citroen
met ansjovis (naar
Oostenrijkse
traditie).

De traditionele schnitzel

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 ongepaneerde varkensschnitzels van de bovenbil (150 g per stuk)
- 2 eieren
- 2 eetlepels bruisend mineraalwater
- 50 g bloem
- 150 g paneermeel
- Zonnebloemolie (een laagje van 3 cm in een pan waar je het vlees in bakt)
- Zout

BEREIDING

1. Leg het vlees tussen twee stukjes huishoudfolie en sla het vlees met een vleeshamer of pan plat tot een dikte van 3 tot 5 mm.
2. Meng - voor de luchtigheid - het mineraalwater met de eieren en klop het mengsel los.
3. Bestrooi de platgeslagen varkenslapjes met zout, haal de varkenslapjes door de bloem en klop het overtollige bloem eraf.
4. Haal de schnitzels door het ei en zorg dat ze helemaal met ei bedekt zijn.

5. Haal de schnitzels door het paneermeel. Druk dit licht aan tot het vlees goed bedekt is met paneermeel.
6. Verhit de olie in een pan tot 180 graden.
7. Bak de schnitzels hierin. Houd ze in beweging (beweeg de pan op en neer), zodat ze mooi souffleren (luchtig worden).

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 570 KCAL (2395 KJ). EIWIT: 42 G. VET: 31 G (WAARVAN 21 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 30 G.

Kalfsschnitzels met bloemkoolrijst en zoetzure saus

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 kalfsschnitzels van 150 g
- Sap en schil van 2 limoenen, heel fijngeraspt
- 5 teentjes knoflook, geperst
- 3 uien grofgesneden
- 2 eetlepels verse gember, in fijne reepjes
- 1 rode paprika, in reepjes gesneden
- 1 theelepel lichte sojasaus
- 1 eetlepel chilisaus
- 1 theelepel tomatenpuree
- 1 eetlepel bruine suiker
- 100 ml Cream Sherry
- 2 stengels bosui, in schuine stukken gesneden
- 1 eetlepel ras el hanout kruidenmix
- 2 eieren
- 2 eetlepels bruisend mineraalwater
- 200 g panko (Japans broodkruim)
- 400 g bloemkool, fijn gemalen als rijst (in de keukenmachine)
- of te koop bij de supermarkt
- Bosje koriander, fijngehakt
- Arachideolie
- Peper en zout

BEREIDING

1. Leg de kalfslapjes in een marinade van limoensap, 3 teentjes knoflook, verse koriander, 1 theelepel zout en 2 eetlepels arachideolie en laat dit een uur intrekken.

2. Maak ondertussen de saus. Fruit de uien met de gember- en paprikareepjes 8 minuten tot ze zacht zijn. Voeg sojasaus, chilisaus, tomatenpuree, bruine suiker en 2 teentjes knoflook toe en verwarm het geheel zachtjes. Blus af met Cream Sherry. Laat de saus 5 minuten zachtjes inkoken nadat je de bosui er bovenop hebt gelegd. Zo behoudt deze zijn groene kleur.

3. Dep de kalfslapjes droog en haal ze door de ras el hanout. Klop overtollig kruidenpoeder eraf.

4. Klop - voor de luchtigheid - de eieren los met het mineraalwater. Haal de lapjes door het eiermengsel en vervolgens door de panko. Druk de panko goed aan en laat het vlees even rusten.

5. Giet een laag van 3 cm arachideolie in een pan en verwarm dit tot 180 graden. Bak hierin de schnitzels goudbruin in 6 minuten.

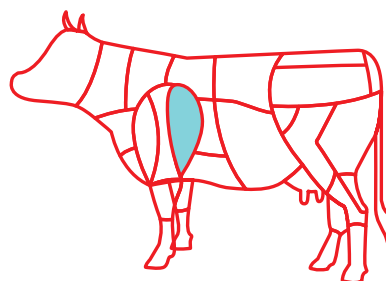
6. Vermeng de bloemkoolrijst met zout en kook deze in 7 minuten gaar in een kom in de magnetron op 800 Watt.

7. Serveer de kalfsschnitzels met een schijfje limoen, de saus en de bloemkoolrijst. Maak af met een toefje verse koriander en de limoenrasp.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 615 KCAL (2585 KJ). EIWIJ: 46 G.
VET: 21 G (WAARVAN 17 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 56 G.



Sukade



Vlees dat na het stoven op de gewenste manier uit elkaar valt. Zo zacht. Met sukadevlees zet je een heerlijk stoofgerecht op tafel.



Gemarmerd

De sukadelap wordt gesneden van de schouder van het rund. Sukade noemen we ook wel gemarmerd vlees door de fijne, witte tekeningen (het spierweefsel in combinatie met vet) die door het stuk vlees lopen.

Bereiding

Braad eerst het vlees rondom aan in een beetje boter of olijfolie. Niet te hard en net genoeg om het vlees dicht te schroeien en wat kleur te geven. Stoofvlees dat te snel wordt 'dichtgeschroeid' krijgt nooit meer de kans om zacht en mals te worden. Haal het vlees uit de pan en blus het braadvocht af met bijvoorbeeld bouillon, wijn of bier. Het braadvocht kun je op smaak brengen. Daarna gaat het stoofvlees terug in de pan. Laat het op het kleinste pitje sudderen. Zorg ervoor dat het niet gaat koken, anders wordt het vlees alsnog droog en taai. Hoe lang je de pan op het vuur moeten laten staan, hangt af van de hoeveelheid bindweefsel en de grootte van het stuk vlees. Dus kook volgens een recept of vraag om advies bij je Keurslager.



Bekijk ook het bereidingsfilmpje over het snijden van sukadelappen.

Zoet

Typisch voor een sukadelap is de zeen of pees die er dwars doorheen loopt. Daaraan dankt hij ook zijn naam: de pees is na bereiding net zo doorzichtig als de sukade die we kennen van de zoetigheid uit krentenbrood, cake of de kerststol. Het is ook door de pezen dat het vlees bekend staat als stoofvlees. Je kunt dit stevige stuk vlees ook grillen als malse biefstuk. Laat dan de grote zeen die door het sukadestuk loopt, verwijderen door je Keurslager. Kijk voor een lekker recept, bijvoorbeeld een flat iron steak met salsa, op www.keurslager.nl.



Bekijk ook het
bereidingsfilmpje.



Kleurrijke rendang met jasmijnrijst

⌚ 25 MINUTEN EN IN TOTAAL 4 UUR STOVEN

👤 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- | | |
|---|--------------------------------------|
| - 800 g sukade, in grove stukken gesneden | - 4 stengels citroengras, ingesneden |
| - 2 rode uien, gesnipperd | - 3 cm gember, geschild en geraspt |
| - 5 teentjes knoflook, fijngehakt | - 2 laurierblaadjes |
| - 2 eetlepels trassie | - 400 ml sterke rundvleesbouillon |
| - 1 eetlepel gemalen korianderzaad | - 50 g kokosrasp |
| - 1 eetlepel gemalen komijnzaad | - 250 g jasmijnrijst |
| - 1 theelepel kurkuma | - 10 eetbare kleurrijke bloemetjes |
| - 2 eetlepels sambal | - 12 kleine takjes koriander |
| - 1 limoen, het sap en de rasp | - Olijfolie |
| - 400 g kokosroom | - Peper en zout |

BEREIDING

1. Fruit de ui, knoflook en trassie – voor de boembloe – aan in wat olijfolie. Doe er korianderzaad, komijnzaad, kurkuma en sambal bij. Voeg vervolgens ook limoensap en -rasp toe en citroengras, gember en laurierblaadjes. Doe daar de kokosroom en bouillon bij met de kokosrasp en laat het geheel een klein uurtje pruttelen.
2. Kruid het vlees met zout en peper en bak het vlees rondom aan in 3 eetlepels olijfolie. Voeg het toe aan de boembloe die je net hebt bereid.
3. Laat het vlees 3 uur zachtjes garen in de pan in een verwarmde oven op 110 graden of op een laag pitje op het vuur. Haal daarna het deksel van de pan en laat de saus verder inkoken totdat deze bijna helemaal verdampt is en verwijder de laurierblaadjes en de citroengrassstengels.
4. Serveer de rendang met jasmijnrijst en garneer dit met een mooi bloemetje, korianderblaadjes en een paar druppeltjes kokosmelk.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 755 KCAL (3170 KJ).
EIWIT: 57 G. VET: 52 G (WAARVAN 19 G ONVERZADIGD).
Koolhydraten: 13 G.

Een portie liefde

De ideale invulling van Valentijnsdag: jij, je partner, liefde en een prachtig gerecht op je bord. Twee lunch- of voorgerechten voor jouw Valentijn. Met liefde bereid uiteraard.



TIP

Serveer bij het hartjesbrood kruidenboter of kruidenolie.



Salade Valentina

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN

🍴 LUNCH- OF VOORGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 70 g baconreepjes
- 300 g varkensfiletlapjes, in smalle reepjes gesneden
- 80 g roomboter
- 150 g rode ui, in kleine blokjes
- 500 g paddenstoelenmix, in grove stukken
- 2 takjes tijm, alleen de blaadjes
- 2 takjes rozemarijn, de naaldjes fijngehakt
- 2 tenen knoflook, geperst
- 200 g uitgelekte geroosterde paprika uit een pot
- 2 stelen bleekselderij
- 85 g rucola
- 8 sneetjes brood, getoast
- Peper en zout

VOOR DE DRESSING

- 1 eetlepel grove mosterd
- 2 eetlepels witte wijnazijn
- 6 eetlepels arachideolie
- 2 eetlepels gembersiroop
- 1 eetlepel versgeraspte gember
- Peper en zout

BEREIDING

1. Bak de spekreepjes uit in een droge grote koekenpan tot ze bruin en knapperig zijn. Schep ze uit de pan en zet ze apart.
2. Verwarm in dezelfde pan de 50 g roomboter. Fruit hierin de blokjes ui 5 minuten op zacht vuur.
3. Zet het vuur hoog en schep de paddenstoelen met tijm, rozemarijn en de knoflook om.
4. Verhit in een andere koekenpan 30 gram roomboter. Bak hierin de varkensfiletreepjes in 4 minuten mooi bruin en schep de reepjes door het paddenstoelenmengsel.
5. Steek met een koekjesvorm 8 hartjes uit het toastbrood en bestrijk ze met olie en rooster ze in een droge koekenpan.
6. Steek met een koekjesvorm kleine hartjes uit de geroosterde paprika.
7. Snijd de stelen bleekselderij in kleine stukjes zodat hartjes ontstaan.
8. Verdeel de rucola over de borden en schep de paddenstoelen en vleesreepjes erop.
9. Maak de dressing door alle ingrediënten bij elkaar te voegen en verdeel deze over de salade. Garneer met de spekreepjes en de uitgestoken paprika- en bleekselderijhartjes. Leg de hartjes van geroosterd brood erbij.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 725 KCAL (3045 KJ).

EIWIT: 30 G. VET: 52 G (WAARVAN 35 G ONVERZADIGD).

KOOLHYDRATEN: 31 G.



Steak tartaar Valentino

⌚ 15 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍴 LUNCH- OF VOORGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 480 g kogelbiefstuk
- 4 kleine sjalotjes, heel fijngesnipperd
- 2 eidooiers
- 2 eetlepels kappertjes, fijnggehakt
- 1 eetlepel peterselie, fijnggehakt
- 1 eetlepel cornichons (augurkjes), fijnggehakt
- 1 theelepel worcestersaus
- 10 druppels tabasco
- 1 eetlepel dijnmosterd
- 1 eetlepel tomatenketchup
- 4 sneetjes brood, getoast
- Peper en zout

BEREIDING

1. Snijd de kogelbiefstuk zeer fijn. Bewaar de tartaar in de koeling tot gebruik.
2. Meng de overige ingrediënten, behalve het brood, goed door elkaar.
3. Laat de tartaar voor het serveren op kamertemperatuur komen. Meng het vlees met de aangemaakte ingrediënten en breng dit verder op smaak met zout en peper.
4. Steek harten met een koekjesvorm uit het brood en rooster die.
5. Serveer de aangemaakte tartaar als een hart, met behulp van een vorm en het brood.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 225 KCAL (945 KJ). EIWIJ: 32 G.

VET: 6 G (WAARVAN 4 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 10 G.

TIP

Ansjovis ter vervanging van zout geeft deze tartaar een extra mooie smaak. Druk de ansjovis heel fijn en meng dit door de rest van de ingrediënten. Neem 2 ansjovisfilets voor 4 personen.

Ready, set, eat!

Wie sport, doet een flink beroep op de spieren. Of het nu krachttraining is of duursport: je spieren doen het zware werk. Dus moet je niet alleen vooraf goed eten en drinken (voor energie), ook na de krachtsinspanning speelt goede voeding een zeer belangrijke rol. Het zorgt namelijk voor het herstel van je spieren.



WEETJE

Biefstuk bevat veel eiwitten en is uitermate geschikt voor de spieren die je zojuist hebt belast (100 gram biefstuk bevat 23,8 gram eiwit).

Kogelbiefstuk met boerenkoolquinoa

© 25 MINUTEN • 4 PERSONEN • HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 kogelbiefstukjes a 175 g
- 300 g quinoa
- 400 g boerenkool, gesneden
- 40 g boter
- 1 rode peper, fijngehakt
- Sap van 1 citroen
- 80 g rozijnen
- 100 g amandelen
- Peper en zout

BEREIDING

1. Haal de biefstukjes een half uur voor het bereiden uit de koelkast, zodat het vlees op temperatuur kan komen.
2. Spoel de quinoa goed af. Doe de gewassen quinoa in een pan en giet er 600 ml water bij. Breng dit aan de kook. Zet het vuur laag en kook het nog ongeveer 8 minuten door totdat de quinoa gaar is. Doe de boerenkool erbij, zodat deze nog 10 minuten kan stomen in de warme quinoa.
3. Dep de biefstukjes vlak voor het bereiden droog met keukenpapier. Verhit de boter op hoog vuur in een koekenpan en wacht tot deze bruin kleurt. Bak

- het vlees 1 minuut per kant op hoog vuur tot het bruin kleurt. Draai het vuur iets lager. Bak 5 minuten voor een medium biefstuk. Keer het vlees geregeld.
4. Haal de biefstuk uit de pan, dek het vlees af met aluminiumfolie en laat het 2 minuten rusten. Naar smaak zout en peper toevoegen.
 5. Voeg de rode peper, het sap van de citroen, de amandelen en rozijnen toe aan de boerenkoolquinoa. Roer dit voorzichtig door elkaar.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 810 KCAL (3400 KJ). EIWIJ: 61 G.
VET: 31 G (WAARVAN 23 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 67 G.



Bekijk ook het
bereidingsfilmpje.

PROEF Tex Mex

Een favoriet onder de snacks. Deze nachoschotel is eenvoudig te maken, een lust voor het oog, ruikt heerlijk en kan bij een avondje borrelen of als (tussen) gerecht bij een diner.

NACHO'S MET KRUIDEN-GEHAKT

⌚ 30 MINUTEN ⌚ 4 PERSONEN

⌚ SNACK OF TUSSENGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 400 g half-om-half gehakt
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- 2 theelepels paprikapoeder
- 2 theelepels cayennepeper
- 425 g tomatenblokjes
- 160 g rode kidneybonen,
- 150 g maïskorrels
- 300 g tortillachips (naturel)
- 100 g cheddar, geraspt
- Verse peterselie
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook. Voeg dan het gehakt toe en kruid het met zout, peper, paprikapoeder en cayennepeper en bak het kort mee. Voeg de tomatenblokjes, de rode bonen en de maïs toe en laat dit rustig sudderen.
- 2.** Verwarm de oven voor op 180°C. Doe de chips in een ovenschaal. Schep het gehaktmengsel erop en bestrooi dit met geraspte cheddar. Bak het geheel 10 à 15 min in de oven, tot de kaas gesmolten is. Bestrooi met wat peterselie.
- 3.** Lekker met een van de (dip)sauzen van de Keurslager.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 875 KCAL (3675 KJ).
EIWIT: 37 G. VET: 52 G (WAARVAN 31 G ONVERZADIGD).
KOOLHYDRATEN: 61 G.

Malse casselerrib, op brood en bij de stamp

Zodra de temperatuur begint te dalen en de herfst zich – voorzichtig – aandient, ziet Keurslager Peter van Kraaij uit Uden de vraag naar casselerrib toenemen. “Soms zijn klanten me net even voor. Dan vragen ze er al om terwijl ik het nog niet heb.”



Casselerrib is een typisch varkensvlees-product dat in de herfst en de winter wordt gegeten, weet Peter. Let wel: dan gaat het om de rauwe casselerrib bij het avondeten. Die heeft Peter van september tot de start van de lente – als de vraag weer afneemt – in zijn assortiment. De gegaarde casselerrib, als broodbeleg, heeft de Udenaar het hele jaar door.

Rug

Gegaard of rauw. De basis van casselerrib is het ribstuk van het varken. Met het bot aan het vlees kan het verwerkt worden tot rauwe casselerrib of ribkarbonade. De rauwe, gerookte casselerrib wordt gegeten bij het avondeten, gaar en gerookt dient het vlees als broodbeleg – dan is de rib verwijderd. De rauwe casselerrib gaat eerst twintig minuten in een pekeldbad met zoveel zout dat het niet meer oplost in het water. Twintig minuten is kort, beseft Peter. “Rauwe ham ligt bijvoorbeeld elf dagen in pekeld, omdat je die langer wilt bewaren dan casselerrib.

“Warm vlees is namelijk hartiger dan koud vlees.”

Bovendien warm je thuis de casselerrib nog op. Daarom maken we de casselerrib bij de bereiding niet te zout. Warm vlees is namelijk hartiger dan koud vlees. De rauwe casselerrib wordt na het pekeldbad in de rookkast gehangen. Voordat het vlees wordt gerookt, wordt het in dezelfde kast eerst gedroogd.

Rusten

De gegaarde casselerrib doorloopt een iets ander proces. “Die pekelen we niet in een bad, maar daar voegen we heel gelijkmatig via een pin een mix van zout en kruiden aan toe”, vertelt Peter. “Door het toevoegen via de pin zorg je er ook voor dat de kruiden beter in het vlees terecht komen.” Bij deze wijze is het van belang dat het hele vlees wordt behandeld en de casselerrib eerst 24 uur tot rust komt voordat deze wordt gegaard. “Zo kan de pekeld zich mooi over het vlees verspreiden. Laat je het niet rusten, dan krijg je vlekken op plaatsen waar de pekeld is toegevoegd”, aldus Peter.

Rookkast

Het garen gebeurt in een ketel en duurt twee tot drie uur. Het vlees gaat in een zak, wordt vacuüm gezogen en in water van 72 graden Celsius gelegd. Als de kern een temperatuur heeft van 68 graden, gaat het vlees de rookkast in en wordt het gedroogd en gerookt. Drogen duurt net zo lang tot het vlees ‘stroef droog’ is, zoals Peter het noemt. “Als je niet eerst droogt, maar meteen rookt, krijg je een dof eindproduct en een zurige rooksmaak aan het vlees.” De rook maakt Peter met houtsnippers. “Het roken duurt nu vijftig minuten. Vroeger, toen een soort schouw werd gebruikt, zo’n acht uur. Bovendien kunnen we de temperatuur (34 graden voor casselerrib) en de luchtvochtigheid tegenwoordig exact reguleren.”

Op de barbecue

Hoewel casselerrib doorgaans bij winterse stamppotten wordt gegeten – apart gebakken of in twintig minuten gegaard bij de stamppot – geeft Peter als tip het vlees ook voor de (winter) barbecue te gebruiken. “Vraag om een rauw stuk casselerrib dat alleen is gepekeld. Leg dat thuis op een smoker, een Kamado, een Big Green Egg of een andere gesloten barbecue. Doordat de barbecue gesloten is, fungeert die als een soort oven en is die geschikt voor indirecte garing. Breng het vlees naar wens op smaak. Gaar en rook het in anderhalf uur tot een kerntemperatuur van 68 graden Celsius. Ik weet zeker dat je je gasten positief verrast.” ●

Casselerispek als variant

Naast de rauwe en de gegaarde casselerrib heeft Keurslagerij Peter van Kraaij nog een variant op het van oorsprong Duitse varkensvleesproduct. Zelf bedacht. “Die noemen we de casselerispek. Daarbij laten we de karbonade en de buik van het varken aan elkaar zitten. Het magere spek van de buik draaien we om de rugfilet en knopen we op tot een soort rollade. Het spek pekelen we net als de casselerrib voor broodbeleg. Daarna garen we het vlees in de oven. Doordat het spek aan de buitenkant zit, kan het vlees binnenin het vocht niet kwijt, waardoor het nog malser wordt.”



Stamp eens anders



Voor wie geen genoeg kan krijgen van stampotten is de winter hét seizoen bij uitstek. Terwijl het buiten koud en guur is, is er niets fijner dan een warm huis binnenstappen en de kook- en baklucht uit de keuken tot je door te laten dringen: heerlijk die winter! Zuurkool. Boerenkool. Hutspot. Jazeker. De Keurslager laat zien hoe je met Hollandse groenten net even andere winterse kost op tafel zet.

Andijviestamppot met gerookte kip

⌚ 40 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 500 g gerookte kipfilet, in blokjes gesneden
- 900 g kruimige aardappelen, geschild en in blokjes
- 600 g andijvie, fijngesneden
- 10 gedroogde tomaatjes
- 30 g pijnboompitten
- Scheut warme melk
- Peper en zout

BEREIDING

1. Kook de aardappels gaar in 20 minuten. Stamp ze fijn met een stamper. Giet er een flinke scheut warme melk bij en voeg peper en zout toe. Doe de andijvie erbij en roer goed om alles te mengen. Verwarm nog een paar minuten zachtjes door, zodat de andijvie wat slinkt.
2. Schep de tomaatjes en de blokjes

gerookte kipfilet door de andijviestamppot. Rooster de pijnboompitten in een droge pan iets bruin. Garneer daarmee de stamppot.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 405 KCAL (1700 KJ).

EIWIT: 37 G. VET: 9 G (WAARVAN 7 G ONVERZADIGD).

KOOLHYDRATEN: 41 G



Zuurkooltaart met spek en gegrilde rookworst

⌚ 90 MINUTEN 👤 4 PERSONEN 🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 250 g rauwe zuurkool, in plakjes
- 2 gewelde rookworsten
- 4 plakjes hartige taartdeeg (diepvries)
- 400 g zuurkool, uitgelekt
- 3 middelgrote vastkokende aardappels, in dunne plakjes
- 4 eieren en 1 eidooier
- 200 g oude kaas, geraspt
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- 1 kleine ui, fijngesneden
- 150 ml halfvolle melk
- 150 ml slagroom
- 20 g gesneden bieslook
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 190 graden. Ontdooi het deeg.
2. Plak de plakjes deeg aan elkaar zodat er een groot vierkant ontstaat en rol het deeg uit tot het groter is dan de vorm. Bekleed de vorm met het deeg. Laat extra deeg over de rand van de bakvorm hangen.
3. Doe de zuurkool in een zeef en druk het vocht er goed uit. Haal de zuurkool los met een vork.
4. Meng de eieren (behalve de eidooier), oude kaas, knoflook, ui, melk en slagroom in een kom. Breng op smaak met peper. Schep de helft van het mengsel in de vorm en verdeel er de plakjes aardappel en zuurkool over. Schep de rest van het mengsel erbovenop en rol het overhangende deeg terug en smeer dit in met de eidooier.
5. Bak de taart 60 - 65 minuten in het midden van de oven tot hij gaar, goudbruin en stevig is.
6. Snijd de rookworsten in de lengte en grill ze in een grillpan.
7. Serveer de zuurkooltaart met een gegrilde rookworst en strooi er bieslook overheen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 1240 KCAL (5210 KJ).
EIWIT: 57 G. VET: 92 G (WAARVAN 48 G ONVERZADIGD).
KOOLHYDRATEN: 43 G.

TIP

Serveer met puree en peterselie.

Rundergehacktballetjes met koolrabi-witlofstamppot

⌚ 50 MINUTEN ⌚ 4 PERSONEN ⌚ HOOFGERECHT

BENODIGDHEDEN

GEHAKTBALLETJES:

- 500 g rundergehakt
- 1 theelepel kerriepoeder
- 2 theelepels sambal oelek
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- 6 cream crackers, verkruimeld
- 1 ei
- 40 g boter
- Scheutje ketjap manis

STAMPPOT:

- 900 g kruimige aardappelen, geschild en in blokjes
- 2 Koolrabi, geschild en in blokjes
- 1 scheutje melk
- 4 theelepels mosterd
- 500 g witlof, fijngesneden
- Peper en zout

BEREIDING

1. Meng het gehakt met kerriepoeder, sambal, knoflook, ketjap, verkruimelde crackers en het ei. Kneed dit goed door elkaar en rol er dan ongeveer 20 balletjes van.

2. Verhit de boter in een grote koekenpan. Bak de gehaktballetjes aan alle kanten bruin op hoog vuur. Zet het vuur dan lager en bak de balletjes door tot ze gaar zijn (ongeveer 12 minuten).

3. Kook de aardappelen en koolrabi in 20 minuten gaar. Bewaar een beetje kookvocht bij het afgieten.

4. Stamp de aardappelen en koolrabi

tot een grove stamppot. Voeg een klein scheutje melk toe om het geheel smeuijg te maken. Voeg vervolgens de mosterd toe en breng de stamppot op smaak met peper en zout. Leg wat gesneden witlof apart voor de garnering en roer de rest door de stamppot.

5. Verdeel de stamppot over de borden. Garneer met de overige witlof en serveer met de pittige rundergehacktballetjes.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 715 KCAL (3005 KJ).

EIWIT: 36 G. VET: 35 G (WAARVAN 19 G ONVERZADIGD).

KOOLHYDRATEN: 59 G.



**MAAK KANS
OP LEUKE
PRIJZEN!**

Deel je favoriete gehaktrecept op www.keurslager.nl/gehakt en maak kans op een van de 10 Keurslager cadeaukaarten t.w.v. € 30,-. De lekkerste recepten worden ook gepubliceerd op onze website.

Hachee met rode-bieten-stamppot

⌚ 30 MINUTEN EN 2,5 UUR STOOFTIJD

👤 4 PERSONEN ⌚ HOOFGERECHT

BENODIGDHEDEN

HACHEE:

- 750 g doorregen runderlapen, in dobbelstenen gesneden
- 50 g boter

- 3 grote uien, grof gesneden
- 2 laurierblaadjes

- 4 kruidnagels
- 3 eetlepels rodewijnazijn
- 2 eetlepels dadelstroop

- 1 rundvleesbouillontablet

- 400 ml water
- 4 dikke plakken ontbijtkoek
- Peper en zout

RODE-BIETEN-STAMPPOT:

- 900 g kruimige aardappelen, geschild en in blokjes
- 700 g gekookte rode bieten
- 300 ml crème fraîche
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verhit de boter in een braadpan en bak het vlees al omscheppend bruin. Bestrooi met peper en zout naar smaak. Bak de ui 3 minuten mee. Voeg de laurierblaadjes, kruidnagels, azijn, stroop en de bouillontablet toe en giet er 400 ml lauwwarm water bij. Breng dit aan de kook,

zet het vuur laag en stook ongeveer 2,5 uur tot het vlees helemaal gaar is. Voeg tussentijds eventueel wat extra water toe.

2. Haal de laurier en kruidnagels uit de pan. Verkruimel de ontbijtkoek boven de pan en laat dit nog 5 tot 10 minuten sudderen zodat de ontbijtkoek oplost en de saus bindt.

3. Kook de aardappelen in 20 minuten gaar en schil en rasp ondertussen de bietjes.

4. Giet de aardappelen af en stamp ze met de bietjes tot een stamppot. Roer de crème fraîche erdoor en breng op smaak met peper en zout.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 930 KCAL (3905 KJ). EIWIT: 51 G. VET: 54 G (WAARVAN 25 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 55 G.



Altijd iets nieuws!

Elke twee weken bij alle Keurslagers: de Special, een nieuw, met creativiteit en grote zorgvuldigheid, ontwikkeld product. Zo biedt de Keurslager altijd iets nieuws. Smakelijk en eenvoudig te bereiden.

Chicken Hasselback

Malse kipfilet met gesmolten cheddarkaas, rauwe ham, Japanse kipkruiden en rode ui.

Garen in een voorverwarmde oven op 175 graden in 15 tot 18 minuten.

VAN 21 JANUARI
T/M 2 FEBRUARI

100 gram
€ 1,95



Love Handles

Heerlijk mals varkensvlees, zoetig en mild van smaak.

Bakken in een koekenpan op middelhoog vuur in 5 tot 6 minuten.

VAN 4 T/M
16 FEBRUARI

100 gram
€ 1,95



Tornado Twist

Gekruid rund- en varkensvlees met een frisse anijssmaak.

Bereiding: op middelhoog vuur in 6 tot 7 minuten bakken in een koekenpan.

VAN 18 FEBRUARI
T/M 3 MAART

100 gram
€ 2,60



Kijk regelmatig welke Special jouw Keurslager in de aanbieding heeft. Volg ons ook op Facebook, Instagram, YouTube en Twitter om op de hoogte te blijven van het laatste nieuws en lekkere recepten.

Kip? Eitje!

Kipfilet is en blijft een eenvoudig te bereiden stuk vlees. Bovendien kan dat met kipfilet op uiteenlopende manieren: wokken, bakken, grillen of in de oven. Kipfilet is ook nog eens goed te combineren met tal van ingrediënten. Hoe goed? Zie de twee recepten op de pagina hiernaast.



Serveer eventueel
met een stuk brood.

Kipfilet met zoete aardappel uit de tajine

⌚ 40 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN

🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 600 g kipfilet
- 200 g spekblokjes, uitgebakken
- 1 theelepel kaneel
- 1 theelepel kurkuma
- 1 theelepel gerookte paprikapoeder
- 1 theelepel korianderpoeder
- 2 tenen knoflook
- 4 sjalotjes, gepeld en doormidden gesneden
- 1 bol knoflook
- 1 sinaasappel, in stukken gesneden
- 800 g zoete aardappel, geschild en in schijfjes van een centimeter
- 6 eetlepels diepvrieserwtjes
- 4 laurierblaadjes
- 2 kaneelpijpjes, doormidden gebroken
- Sap van 2 sinaasappels
- 2 eetlepels honing
- 1 kippenbouillontablet
- 8 plakjes peterselie
- Arachideolie
- Grof zeezout

BEREIDING

1. Snijd de kipfilets in stukjes van 2 centimeter.
2. Meng in een vijzel de kaneel, kurkuma, paprikapoeder, korianderpoeder, 2 geperste knoflooktenen en grof zeezout met 4 eetlepels olie tot een gladde pasta (marinade). Wrijf dit in de kipfiletblokjes en laat het intrekken (kan een dag van tevoren).
3. Fruit de sjalotjes 5 minuten in een koekenpan in 2 eetlepels olie.
4. Snijd van de bol knoflook een stukje van de bovenkant af.
5. Giet een flinke scheut olie in een tajine en leg hierin de kipfilet blokjes met marinade, de zoete aardappelschijfjes, de sjalot, de sinaasappelstukken, erwtjes, de laurierblaadjes, de stukken kaneelpijp en de aangesneden bol knoflook.
6. Verwarm het sinaasappelsap met de honing en de bouillontablet tot de tablet is opgenomen. Giet dit over de ingrediënten in de tajine.
7. Zet de tajine op zacht vuur en laat de ingrediënten in 25 minuten garen.
8. Serveer het gerecht in de tajine met de uitgebakken spekjes eroverheen. Steek toefjes peterselie in het geheel ter garnering.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 880 KCAL (3695 KJ).
EIWIT: 48 G. VET: 46 G (WAARVAN 36 G ONVERZADIGD).
KOOLHYDRATEN: 63 G.



Bekijk ook het
bereidingsfilmpje.

Gevulde kipfilet met paprika-uiensaus

⌚ 40 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 kipfilets van elk ongeveer 150 g
- 16 lange plakken ontbijtspek
- 4 uien, in halve ringen gesneden
- 2 rode en 2 gele paprika's, in stukken gesneden
- 150 g kleine tomaatjes
- 2 tenen knoflook, in dunne schijfjes gesneden
- 4 stengels bosui in ringetjes gesneden
- 250 ml tomatenketchup
- 100 ml witte wijnazijn
- 100 ml currysaus
- 1 eetlepel rietsuiker
- 300 ml kippenbouillon
- 300 g couscous
- 70 g boter
- Peper en zout

BEREIDING

1. Snijd de kipfilets in de lengte in, maar net niet helemaal door en strooi er zout en peper op.
2. Leg per filet drie lange plakken ontbijtspek naast elkaar op het werkblad en 1 plak in de opening van de kipfilet.
3. Leg de kipfilet op de 3 plakken ontbijtspek.
4. Verwarm 30 g boter in een pan en bak hierin de ui en paprika en de knoflook, totdat deze zacht worden. Daarna kunnen de tomaatjes erbij.
5. Voeg de tomatenketchup, azijn, curry en suiker toe en roer het tot een saus. Laat het 5 minuten intrekken.
6. Schep een eetlepel saus in de opening van de kipfilet op het spek. Vouw de 3 spekren

- om de kipfilet en zet ze vast met een prikker. Houd de rest van de saus warm op laag vuur en roer af en toe.
7. Verhit 40 g boter in een koekenpan en bak de kipfilets rondom bruin. Zet het vuur laag en bak het vlees in 15 minuten gaar.
 8. Giet de warme kippenbouillon op de couscous, roer dit goed door elkaar en laat het ongeveer 10 minuten staan totdat al het vocht is opgenomen.
 9. Serveer de gevulde kipfilets met de saus en de couscous en strooi er de in ringetjes gesneden bosui op.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 895 KCAL (3760 KJ). EIWIT: 55 G.
VET: 33 G (WAARVAN 17 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 90 G.

SAUCIJZENGEHAKT,
ZUURKOOL EN
APPELTJES

KATENSPEK,
ANANAS EN
AARDBEIEN

REGENBOOG-
TOMAAJTJES
EN FETA

BELEGGEN VOOR KINDEREN

DE FLAMMKUCHEN IS FAMILIE VAN DE PIZZA. EN NET ALS DE ITALIAANSE VARIANT, KUN JE OOK DE FLAMMKUCHEN NAAR HARTENLUST BELEGGEN.

FLAMMKUCHEN MET REGENBOOGTOMATJES EN FETA

⌚ 25 MINUTEN 🍴 2 STUKS 🍽 LUNCH- OF SNACKGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 1 rol kant-en-klaar flammkuchendeeg
- 100 ml crème fraîche
- 250 g regenboogtomaatjes, gehalveerd
- 4 eetlepel basilicumolie
- 100 g feta
- 1 theelepel poedersuiker
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 220 graden. Rol het deeg uit op een met bakpapier beklede bakplaat.
2. Besmeer het deeg met de crème fraîche en verdeel de gehalveerde tomatjes over het deeg. Besprenkel de tomatjes met de basilicumolie en bestrooi ze met poedersuiker en wat peper en zout. Verkruiemel vervolgens de feta eroverheen.
3. Zet de bakplaat in de oven en bak de flammkuchen in 20 minuten gaar en krokant.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 450 KCAL (1890 KJ). EIWIT: 10 G.
VET: 30 G (WAARVAN 17 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 34 G.

FLAMMKUCHEN MET SAUCIJZEN- GEHAKT, ZUURKOOL EN APPELTJES

⌚ 25 MINUTEN 🍴 2 STUKS 🍽 LUNCH- OF SNACKGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 200 g saucijzen
- 1 ui, gesnipperd
- 1 rol kant-en-klaar flammkuchendeeg
- 100 ml crème fraîche
- 100 g verse zuurkool
- 1 zoete appel (bijvoorbeeld Elstar, Pink Lady, Kanzi of Gala), klokhuis verwijderd en in dunne plakjes gesneden
- Olijfolie

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 220 graden. Verwijder het vel van de saucijzen. Verwarm 3 eetlepels olijfolie in een koekenpan en fruit hierin de ui. Voeg het saucijzengehakt toe en bak het rul.
2. Rol het flammkuchendeeg uit op een met bakpapier beklede bakplaat en besmeer het met crème fraîche. Verdeel het gehaktmengsel eroverheen. Voeg de zuurkool toe en daarna de plakjes appel.
3. Bak de flammkuchen in de oven in 20 minuten krokant.

VOEDINGSWAARDE PER STUK: 960 KCAL (4030 KJ). EIWIT: 29 G.
VET: 60 G (WAARVAN 22 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 73 G.

FLAMMKUCHEN MET KATENSPEK, ANANAS EN AARDBEIJEN

⌚ 25 MINUTEN 🍴 2 STUKS 🍽 LUNCH- OF SNACKGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 100 g gesneden katenspek (vleeswaren)
- 1 rol kant-en-klaar flammkuchendeeg
- 100 ml crème fraîche
- 1 rode ui, in dunne halve ringen
- 6 blaadjes basilicum
- 1 klein blikje ananas, in stukjes gesneden en goed uitgelekt
- 250 g aardbeien, in kwarten gesneden
- Peper
- Olijfolie

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 220 graden. Rol het deeg uit op een met bakpapier beklede bakplaat en besmeer het met een laagje crème fraîche.
2. Verwarm 2 eetlepels olijfolie in een pan en bak de ui glazig. Verdeel de ui over het met crème fraîche ingesmeerde deeg en eindig met de plakjes katenspek. Leg de stukjes ananas erbij en bestrooi het geheel met versgemalen peper.
3. Bak de flammkuchen in 20 minuten krokant en gaar ze met de aardbeikwarten en blaadjes basilicum.

VOEDINGSWAARDE PER STUK: 715 KCAL (3005 KJ). EIWIT: 20 G.
VET: 34 G (WAARVAN 17 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 80 G.

Culinaria



Twente is er vroeg bij

In het oosten van Overijssel laten ze er geen gras over groeien. Op 9 en 10 maart vindt in Almelo het Foodfestival Twente plaats. Dan kan het nog sneeuwen, vriezen en flink winter zijn, maar daar maalt een Twentenaar niet om. Zeker niet als het foodfestival in de verwarmde Wevershal plaatsvindt, waar ooit de weefgetouwen van de Koninklijke Ten Cate stonden. Er is ook muziek!



Met het bord op schoot

Genieten van de ramensoep op pagina 29? Zo'n Japans soepje maak je zelf vrij eenvoudig. Bovendien geldt ramen in Japan als comfort-food. Met andere woorden: zo'n gerecht wat je met opgetrokken knieën op de bank nuttigt, met de tv aan. Veel Nederlandstalige kookboeken voor ramen zijn er nog niet, maar de paar die beschikbaar zijn geven je wel volop inspiratie.



Stampen tot je een ons weegt

Of je nu aardappels stampt voor een stampapot of puree: een stamper is onmisbaar in de Hollandse keuken. Alleen wie heeft toch die gekke zigzag-vorm bedacht? Voor je het weet, heb je aan het eind van de rit meer half gestampde aardappels aan je stamper zitten dan in de pan. En wie van een fijne puree houdt, moet aardig doorwerken. Vergeet het stampen! Er zijn nu ook pureepersen. Een moderne upgrade van de stamper waarmee je je piepers in één beweging tot moes uuuh.. drukt. Wel zo handig voor een van de recepten op pagina 17 tot en met 20.

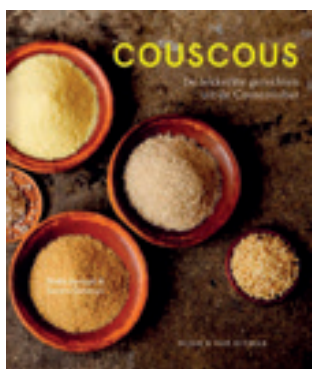


Onder de hamer

Wil je zelf een schnitzel maken, net als onze Keurslager Dennis Timmer (pagina 4)? Dan zul je het vlees zo plat als een dubbeltje moeten slaan. Dat kan met een pan of een deegroller, maar je kunt het ook net iets professioneler aanpakken met een echte vleeshamer. Ze zijn er in verschillende maten en prijscategorieën. Going once, going twice. Sold!

Couscous aan de bar

Couscous, dat zijn toch die gele korreltjes waar kraak nog smaak aanzit? Fout. Bereid naar Marokkaans recept zijn de tarwebolletjes goddelijk. In hun couscousbar laten ondernemers Nadia Zerouali en Samira Dahmani je de smaken van hun roots proeven. Het concept is simpel: kies een couscousoort, zoek er groente bij uit, selecteer je favoriete vleessoort en maak het af met een topping naar keuze. In Amsterdam kon je al genieten van een kruidig bordje Marokko en onlangs opende in Delft een nieuwe vestiging. Die vind je op het foodcourt van de Technische Universiteit.



Liever zelf aan de slag? De dames geven hun lekkerste recepten prijs.

(G)rillend aan de barbecue

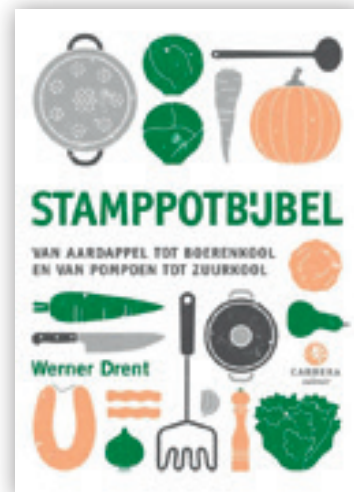
Nog nooit een winterbarbecue mee-gemaakt? Dan is het nu de tijd om het te proberen. Maar hoe? De winter is immers niet het meest logische seizoen voor de buitengrill. BBQ Blogger of The Year Roy (alias BBQ Junkie) legt op zijn website bbq-junkie.nl in zeven tips uit waar je allemaal rekening mee moet houden. Vraag ook zeker jouw Keurslager om advies, bijvoorbeeld over de vleessoorten die geschikt zijn voor een winterbarbecue.



In Amsterdam maak je van 22 tot en met 24 maart in één dag een culinaire wijnreis over het zuidelijk halfrond. In de Westergasfabriek ontdek je de cultuur, het eten en de dranken van onder andere Zuid-Afrika, Argentinië en Nieuw-Zeeland. Je nipt er van maar liefst driehonderd verschillende wijnen en proeft typische lokale gerechten, zoals kangoeroe uit Australië en lam en mosselen uit Nieuw-Zeeland. En er is nog meer goed nieuws. Bands en dj's zijn aanwezig, dus er mag worden gedanst! amsterdamwinefestival.nl

Hollandse pot met een twist

Niks lekkerder dan een stevige, voedzame stamppot als het buiten guur is. Heb je de andijviestamppot op pagina 17 al geprobeerd én de traditionele hutspot en boerenkoolstamppot wel gehad? In de Stamppotbijbel presenteert Werner Drent ruim 400 pagina's aan stamppotten. Daar zitten ook recepten bij voor zomerse gerechten. En voor een stamppotkroket!



Wereldse soepen

Marokkaanse harirasoep

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4-6 PERSONEN 🍲 HOOFDGERECHT OF MAALTIJD SOEP

BENODIGDHEDEN

- 500 g lamsgehakt (of rundergehakt)
- 2 uien, gesnipperd
- 3 tenen knoflook, fijngehakt
- 1 theelepel gemalen komijnzaad
- 1 theelepel gemalen korianderzaad
- 1 theelepel cayennepeper
- 1 theelepel pikant paprikapoeder
- 1 bosje platte peterselie, fijngehakt
- 1 liter groentebouillon
- 400 g tomatenblokjes
- 200 g rode linzen
- 1 kaneelstokje
- 400 g kikkererwten
- 1 bosje koriander
- Olijfolie

BEREIDING

- 1.** Verwarm 3 eetlepels olijfolie in een soep- of braadpan en fruit hierin de ui met de knoflook glazig. Voeg komijnzaad, korianderzaad, cayennepeper en paprikapoeder toe en bak dit even mee zodat de smaken van de specerijen goed vrijkomen.
- 2.** Doe de gehakte peterselie erbij met het gehakt. Bak het gehakt rul in het specerijenmengsel.
- 3.** Voeg de groentebouillon toe samen met de tomatenblokjes, rode linzen en het

kaneelstokje. Laat de soep 10 minuten koken op laag vuur totdat de linzen beetgaar zijn.

4. Laat de kikkererwten uitlekken, spoel ze af en warm ze op het laatst even mee.

5. Haal het kaneelstokje eruit en schep de soep in vier kommen. Garneer met een flinke pluk koriander.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 455 KCAL (1910 KJ).

EIWIT: 29 G. VET: 21 G (WAARVAN 15 G ONVERZADIGD).

KOOLHYDRATEN: 34 G.



Japanse ramen met gelakte procureur

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4-6 PERSONEN 🍽 LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 procureurlapjes (500 g), in dobbelsteentjes
- 4 eetlepels hoisinsaus
- 2 cm gember, geschild en geraspt
- 1 rode peper, zonder zaadlijsten en fijngehakt
- 1 stengel citroengras, ingesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 eetlepel honing
- 2 eetlepels ketjap
- 1 liter kippenbouillon
- 400 g noedels naar keuze (eiernoedels, boekweitnoedels of sobanoedels)
- 300 g broccoliroosjes of bimi
- 4 eieren
- 175 g gemengde paddenstoelen
- 4 eetlepels ongezouten pinda's
- Peper en zout
- Olijfolie

BEREIDING

- 1.** Kruid de procureurblokjes met zout en peper. Verwarm 3 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak hierin de blokjes vlees in 20 minuten rondom bruin en gaar. Roer de hoisinsaus erdoorheen en bak het vlees krokant.
- 2.** Verwarm 3 eetlepels olijfolie in een soeppan en fruit hierin de gember, rode peper, het citroengras en de knoflook. Voeg honing toe en laat het geheel iets karamelliseren. Doe de ketjap en de kippenbouillon erbij en breng dit aan de kook.
- 3.** Bereid ondertussen de noedels volgens de beschrijving op de verpakking. Kook de

broccoliroosjes of bimi beetgaar en de eieren net niet hard.

4. Verwarm 3 eetlepels olijfolie en bak hierin de gemengde paddenstoelen.

5. Pel en halveer de gekookte eieren. Schep de gekookte noedels in een diep bord, schenk het bouillonmengsel eroverheen en voeg als topping de procureurlapjes, paddenstoelen, gehalveerde eieren en broccoli toe.

6. Garneer de ramen met ongezouten pinda's.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 1165 KCAL (4895 KJ). EIWIT: 51 G. VET: 65 G (WAARVAN 51 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 91 G.





Met het spaarprogramma van de Keurslager kun je heel eenvoudig hoogwaardige kook- en keukenartikelen kopen. Bijvoorbeeld een fraaie tajine van Le Creuset of een hapjespan uit de nieuwe lijn roestvrijstalen pannen van Tefal. Deze of andere artikelen kun je online bestellen op www.keurslager.nl/cadeaushop of in de winkel.

Van 2.815 voor
2.450 spaarpunten

Deze actie is geldig in januari 2019

Art.nr. 3109



LE CREUSET TAJINE

De kersenrode tajine is van geëmailleerd gietijzer met een aardewerken kegel. De damp condenseert in de kegel in fijne druppeltjes die terug op het gerecht vallen en zich daar vermengen met het kookvocht. De ultragladde binnenkant zorgt voor gemakkelijk onderhoud. De tajine is geschikt voor alle warmtebronnen. Ook voor inductie.

TEFAL ILLICO HAPJESPAN

Illico is een nieuwe lijn roestvrij staal pannen met een antiaanbaklaag. De siliconen handgreep zorgt voor maximale veiligheid. De hapjespan, met een diameter van 24 cm, is voorzien van een afgietsysteem en geschikt voor alle warmtebronnen. Ook voor inductie.

Van 590 voor
515 spaarpunten

Deze actie is geldig in februari 2019

Art.nr. 3405



SPAREN MAAR!

Heel winstgevend én eenvoudig: het spaarprogramma van de Keurslager. Voor elke euro die je besteedt, kun je voor 5 eurocent een spaarpunt kopen. Zeer voordelig, want elk spaarpunt levert 6,6 cent op! Dat is een spaarwinst van

maar liefst 32%. Ook meedoen? Vraag een spaarpas aan bij de plaatselijke Keurslager. Daar kun je ook cadeaus bestellen. Op www.keurslager.nl/cadeaushop kun je meer informatie vinden, je saldo bijhouden en cadeaus bestellen.





Gezellig eten met vrienden?

Maak de gastvrouw of gastheer blij met een Keurslager cadeaukaart!



Inclusief mooi cadeauhoesje. De kaarten zijn verkrijgbaar en te besteden bij alle Keurslagers in Nederland.