

PROEF

het vakmanschap van de Keurslager



3 | 2019

DE
perfecte
BBQ



HELEMAAL
VAN DEZE TIJD

EASY PICKNICK
OMDAT JE NAAR BUITEN WIL

HYBRIDE
HAMBURGER

BRAADVLEES
UIT WEST-FRIESLAND

IN DEZE PROEF

STAAT BIJ EEN RECEPT DIT ICOON?
DAN KUN JE OP KEURSLAGER.NL/RECEPTVIDEO
EEN VIDEO ZIEN VAN DE BEREIDING.



“Een spies
brengt gemak”



- 3 BBQ-spies
- 6 Snel klaar
- 8 Zo mooi is Butterfly Chicken
- 11 Een burger van formaat
- 12 Liefde voor 't vak: BBQ-pakket
- 15 Koken voor... een easy picknick
- 20 Vertrouwd en gewaagd: biefstuk
- 22 Koken met kids: broodlolly's
- 24 Lekker en gezond
- 26 Groente uit de oven
- 28 Keurslager Specials
- 30 Culinaria
- 31 Puzzelen met Proef
- 32 Uit onze cadeaugids



“Hoe maak ik een succesvolle BBQ-spies?”

Kip, rund, varkensvlees, garnalen, vis, groenten. De BBQ-spies is geheel naar eigen smaak te maken. “Het combineren van ingrediënten is niet super moeilijk”, zegt Keurslager Michel Schöningh.

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)



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

De allemansvriend



Ooit een barbecue gehad waar geen BBQ-spies op tafel kwam?
De kans is klein. De spies geeft namelijk niet alleen kleur aan het
etentje. Je kunt het stokje ook nog geheel naar wens aankleden.

De BBQ-spies is voor de barbecue-
liefhebber wat het witte doek is voor
een kunstschilder. Met een spies kun
je alle kanten op. En je hebt het zelf
helemaal voor het zeggen. Of je het
stokje aankleedt met vis of vlees,
of beide, met of zonder groente, royaal
gemarineerd of enkel met peper en zout.
Of je er kip, varkensvlees, rund, kalfsvlees
of lam aan rijgt. Er zijn zelfs zoete spiesen
met marshmallows en fruit. "Eigenlijk is er
geen enkele combinatie die niet smaakt",
zegt Keurslager Michel Schöningh van
Keurslagerij Schöningh in Diemen.

De klassiekers

Echte klassiekers onder de BBQ-spiesen zijn
er overigens wel. "De saté van kip of varkens-
haas, de shaslick en de biefstukspies", somt
Michel op. Zelf is hij fan van de variant met
côte de boeuf (rund). Heeft ie zelf gecreëerd.
"Ik eet graag côte de boeuf en ben op een
gegeven moment gaan proberen of dit vlees
werkt op een spies. Dat bleek prima te gaan.
Côte de boeuf is wat vettiger dan ander vlees,
maar met een groot stuk paprika erbij heb
je een heel bourgondisch gerecht." Michel is
barbecuespecialist en doet mee aan wed-
strijden. In zijn Keurslagerij is hij altijd op zoek
naar de perfecte barbecuegerechten. Zijn
assortiment kant en klare spiesen bestaat uit
bekende gerechten én zijn eigen creaties,
zoals de spies met côte de boeuf én een met
bavette en bosui. "Een beetje peper, wat
zeezout en je hebt de perfecte combinatie",
zegt hij.

Snijtechniek

Hoewel Michel het toejuicht dat mensen zelf
thuis aan de slag gaan met het samenstellen
van hun favoriet, snijdt hij het vlees voor zijn
klanten het liefst zelf. "Met de juiste snij-
techniek zorg je ervoor dat het vlees zacht
blijft op de barbecue. Bavette en biefstuk
moet je bijvoorbeeld op de draad snijden.
Dus haaks op de spiervezels (draad)."



**"Eigenlijk
is er geen
enkele
combinatie
die niet
smaakt."**

Naast de snijtechniek is er nog één vuistregel die voor
alle spiesen geldt: maak de afzonderlijke stukken niet
te klein. Zeker voor vlees is dat belangrijk, zegt Michel.
"Te kleine stukjes worden gauw droog en verbranden snel.
Dus liever een spies met wat grotere stukken. Dat geldt
ook voor de groenten. Snijd die ongeveer net zo groot als
het vlees, zodat alles gelijkmatig gaart." Zelf houdt hij voor
bijvoorbeeld een saté 80 à 90 gram vlees aan voor de
hele spies. Maar met de grootte van het vlees heb je wel
de enige gemene deler gehad: de manier van garen en
hoelang je dat doet is afhankelijk van het vlees. Vraag je
Keurslager naar de beste manier.

Het gemak van de spies

De BBQ-spies is thuis op elke barbecue en Michel snapt
dat maar al te goed. "Het is het gemak dat een spies biedt.
Het is snel klaar. Een kwestie van even garen en grillen
en je hebt wat lekkers op tafel. Helemaal handig als je
gezellig met een groep in de tuin zit, drankje erbij, lekker
kletsen en eten. Bij een spies kan eigenlijk niet snel iets
fout gaan." ●

Salades

Op en top
zomers



Kruidengehaktballetjes

⌚ 20 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 500 g gehakt (rundvlees)
- 1 ui, fijngesneden
- 40 g peterselie
- 40 g munt
- 6 druppels tabasco
- 50 g ingemaakte kappertjes
- 1 ei, geklopt
- 150 g gemengde sla
- 3 tomaten
- 1 lente-ui
- 1 kleine komkommer
- 1 citroen, alleen het sap
- Peper en zout

BEREIDING

1. Meng het vlees met de ui, 2 eetlepels fijn-gehakte peterselie, munt en een paar druppels tabasco. Voeg de gehakte kappertjes en het licht-geklopte ei toe en breng op smaak met peper en zout.
2. Vorm met natte handen ballen ter grootte van een walnoot en bak ze gedurende tien minuten op een hete grill tot ze gelijkmatig bruin en gaar zijn.
3. Snijd de tomaten, komkommer en lente-ui in plakjes en voeg ze toe aan de salade. Leg de hete gehaktballetjes erop en breng op smaak met een dressing van een lepel gehakte peterselie, citroensap, zout en peper.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 350 KCAL (1470 KJ). EIWIJ: 28 G.

VET: 22 G (WAARVAN 13 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 7 G.

Tricolore pastasalade

⌚ 20 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 300 g salami, vleeswaar in blokjes gesneden
- 500 g tricolore fusilli pasta
- 200 g cherrytomaatjes, gehalveerd
- 250 g Provolone kaas, in blokjes gesneden
- 1 groene paprika, in blokjes gesneden
- 1 potje zwarte olijven, uitgelekt
- 1/2 theelepel witte suiker
- 50 ml olijfolie
- 30 g basilicum

BEREIDING

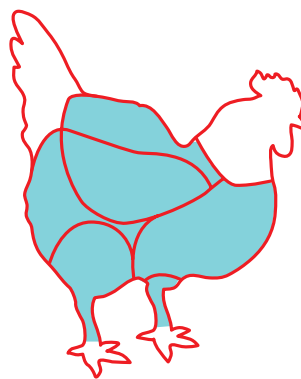
1. Breng een grote pan gezout water aan de kook. Voeg de pasta toe en kook 8 tot 10 minuten of tot deze al dente is. Giet af en spoel na met koud water. Dep de pasta droog.
2. Meng in een grote kom de pasta met salami-blokjes, tomaten, kaas, groene paprika, olijven en suiker. Giet de olijfolie erover en meng voorzichtig.
3. Laat minstens een paar uur in de koelkast staan, zodat de smaken samenkomen. Verdeel de basilicum erover.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 1100 KCAL (4620 KJ). EIWIJ: 47 G.

VET: 58 G (WAARVAN 35 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 94 G.



Butterfly Chicken



De Britten noemen het van oorsprong **Spatchcocked chicken**, inmiddels is het beter bekend als **Butterfly Chicken**. In het Nederlands: **gevlinderde kip**.



Snijden

Het snijden van de kip is niet moeilijk. Zo doe je het: plaats de kip met de borst naar beneden op een werkblad; de drumsticks wijzen daarbij jouw kant op. Snijd met een scherp mes of knip met een wildschaar langs de gehele lengte van de ruggengraat, aan beide kanten. Verwijder de ruggengraat. Draai de kip met de borstkant naar boven en verwijder het borstbeen. Druk daarna met beide handen stevig op de borst zodat de kip plat wordt. Draai de kippenvleugels, zodat deze richting de drumsticks wijzen. Nu heb je een gevlinderde kip! Op de pagina hiernaast vind je een heerlijk gerecht voor deze butterfly chicken.

Techniek

De gevlinderde kip is niet zozeer een gerecht. Het is eerst en vooral een bereidingstechniek van een hele kip. Het vergt wat secuur snijwerk, maar als dat eenmaal achter de rug is (laat het de Keurslager doen) heb je een aantrekkelijk gerecht, dat ook nog eens makkelijk te bereiden is. De kip dankt zijn naam aan de vorm die het krijgt zodra je haar plat drukt: die van een vlinder. Dit heeft bij het garen een belangrijke functie. Doordat het vlees overal dezelfde dikte heeft, gaart de hele kip op hetzelfde tempo. Het garen van een kip die niet is platgedrukt, duurt veel langer.



Gevlinderde kip met knoflook en citroen

⌚ 60 MINUTEN ⌚ 6 PERSONEN
🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 1 kip van ongeveer 1,5 kg
- 3 knoflookbollen, overdwars gehalveerd
- 2 grote citroenen, in dikke plakken
- 2 rode uien, overdwars in dikke plakken
- Olijfolie
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de barbecue tot 210 graden. Lees op pagina 8 hoe je de kip moet snijden.
2. Besmeer de kip met olijfolie en kruid hem met peper en zout.
3. Verdeel de knoflookbollen, citroenplakken en rode ui over een aluminium schaal en leg de kip er op haar rug op.
4. Plaats de kip 35-40 minuten op de barbecue (met eventueel het deksel dicht), totdat het vlees goudbruin en gaar is.
5. Serveer de kip met dikke frieten en aioli.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 385 KCAL
(1615 KJ). EIWIT: 29 G. VET: 27 G (WAARVAN
19 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 6 G.

Door de kip op de knoflook, citroen en ui te leggen neemt het alle smaken tot zich. Een andere manier om smaak te geven aan de gevlingerde kip is door deze te marinieren. Onderstaand twee verrassend lekkere marinades.

Marinade 1

INGREDIËNTEN

- Sap en rasp van 2 citroenen
- 5 el olijfolie
- 1 el honing
- 3 eetlepels bladpeterselie
- 3 el harissa
- 2 tenen knoflook

DE KIP

1. Kerf de gevlingerde kip op verschillende plaatsen 1 centimeter in zodat de marinade er goed kan intrekken.
2. Doe de ingrediënten voor de marinade in een maatbeker en pureer deze met de staafmixer tot een glad geheel.
3. Verdeel de marinade over de kip en laat een paar uur in de koelkast intrekken.
4. Bereiding verder als voorgaand vanaf punt 4.

Marinade 2

INGREDIËNTEN

- 3 eetlepels sojasaus
- 3 theelepels sesamolie
- 3 eetlepels olijfolie

DE KIP

1. Kerf de gevlingerde kip op verschillende plaatsen 1 centimeter in zodat de marinade er goed kan intrekken.
2. Meng de sojasaus met de sesamolie en olijfolie en wrijf hiermee de kip in.
3. Laat de kip 1 uur marinieren.
4. Verdere bereiding als voorgaand vanaf punt 4.



DE LAATSTE GEMARINEERDE KIP SMAAKT HEERLIJK MET EEN KARAMEL-VISSAUS.

Karamel-vissaus

INGREDIËNTEN

- 100 gr suiker
- 30 ml vissaus
- 1 el gehakte gember
- 2 tenen knoflook, in plakjes
- 4 takjes koriander, fijngesneden
- 1 rode peper, fijnggehakt
- Zonnebloemolie

BEREIDING

1. Doe de suiker in een pan met dikke bodem en laat op zacht vuur karamelliseren.
2. Haal de pan van het vuur en voeg de vissaus en gember toe. Zet de saus apart.
3. Snijd de knoflook in dunne plakjes. Verhit wat zonnebloemolie in een pan en bak de knoflook op laag vuur goudbruin en krokant.
4. Haal de knoflook uit de olie en zet de knoflook apart.
5. Besprenkel de gare kip met de karamel-vissaus en strooi er de rode peper, koriander en de gebakken knoflook over.

VOOR 6 PERSONEN: VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 90 KCAL (380 KJ).
EIWIT: 1 G. VET: 2 G (WAARVAN 2 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 17 G.

TIP

Deze grote hybride burger is een share-burger. Snijd hem als een taart en serveer in stukken.



Bekijk ook het bereidingsfilmpje.



MODERNE WERELD- BURGER

EEN BURGER VAN FORMAAT!

⌚ 45 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽 LUNCH- OF PICKNICKGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 500 g rundergehakt
- 500 g uitgelekte kidneybonen
- 250 g gegrilde paprika uit pot, in hele kleine blokjes gesneden
- 100 g paneermeel
- 2 eieren
- 2 tenen knoflook, geperst
- 2 eetlepels Engelse mosterd
- Halve theelepel cayennepeper
- 2 theelepels chilipoeder
- 2 theelepels gerookte paprikapoeder
- Zout
- 1 rond afgebakken Turks brood met een doorsnede van 20-25 cm
- 150 g baconreepjes
- 2 rode uien, in ringen gesneden
- 1 rode paprika, in reepjes gesneden
- 250 g kleine tomaatjes, gehalveerd
- 1 eetlepel azijn
- 1 eetlepel suiker
- 1 zakje 75 g rucolasla
- 4 eetlepels olijfolie

BEREIDING

1. Gebruik een koekenpan van 24 cm doorsnede en vet de bodem in met olie.
2. Maak de kidneybonen wat fijner in de keukenmachine en meng de bonen met het gehakt, de stukjes paprika, de eieren, het paneermeel, de cayennepeper, chilipoeder, gerookte paprikapoeder, zout, knoflook en mosterd.
3. Doe dit mengsel in de koekenpan en druk het goed aan.
4. Bak deze hamburger op laag vuur in 15 minuten. Keer hem daarna met behulp van een deksel of bord en bak ook deze kant 15 minuten. Let op dat de hamburger niet verbrandt, maar zorg wel dat ie van binnen gaar is. Dit controleer je door een satéprikker in de burger te steken. Komt de prikker er droog uit, dan is het vlees gaar.
5. Verwarm de oven op 180 graden.
6. Snijd het brood doormidden zodat je een boven- en een onderkant hebt. Maak met behulp van een appelboor gaatjes in het bovenste deel van het brood. Steek de baconreepjes in de gaatjes. Leg de bovenkant even apart.
7. Bak in de olijfolie de uienringen, papikareepjes en tomaatjes op zacht vuur. Voeg azijn en suiker toe.
8. Zet het bovenste deel van het brood met de baconreepjes in de oven. Doe dit in de laatste vier minuten als de hamburger nog in de pan aan het garen is.
9. Leg de onderkant van het brood op een groot bord en schuif daar de hamburger op.
10. Schep de saus over de hamburger en verdeel er de rucolasla over.
11. Leg nu de bovenkant met de baconreepjes erop en steek er lange prikkers in om de hamburger tijdens het snijden bij elkaar te houden.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 1100 KCAL (4620 KJ). EIWIJ: 59 G. VET: 47 G (WAARVAN 33 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 101 G.

WEETJE

Wat is hybride vlees?

Hybride vlees is een nieuwe trend in voedselland en nu vooral nog verkrijgbaar als hamburger of gehaktbal. Hybride vlees bestaat voor een deel (afhankelijk van de producent) uit groenten, zoals champignons, kikkererwten of in ons geval kidneybonen. De naam hybride vlees zou dus eigenlijk voor de volledigheid hybride vleesproduct moeten heten.



Pretpakket

Wie een goede barbecue wil organiseren, moet met veel dingen rekening houden. Maar je hoeft het gelukkig niet allemaal zelf te doen: de Keurslager helpt met BBQ-pakketten. Dus, steek de barbecue maar aan!

Zo denkt Harm Bos van Keurslager De Haas in Bennekom er ook over. Hij kijkt al een tijd uit naar het barbecueseizoen. "Lekkere stukken vlees, wat salades, mensen over de vloer", somt hij een aantal ingrediënten van zijn ideale barbecue op. "En niet te ingewikkelde sausjes." Hij lacht zelf om de term. Bij De Haas, met negen vestigingen in en om Arnhem, maken ze namelijk van die 'niet te ingewikkelde' sauzen. De knoflook-, cocktail- en satésaus vind je in hun barbecuepakketten.

Harm is winkelchef in Bennekom en ziet dat BBQ-pakketten steeds populairder worden onder zijn klanten. "Tien jaar terug kon je ze amper krijgen, maar het vak verandert." Inmiddels heeft de consument de weg naar de door de Keurslager samengestelde schalen gevonden. Bij De Haas kun je kiezen uit tien varianten, voornamelijk met vlees, maar er is er ook een met uitsluitend vis én een vega-variant.

Hoe kies je?

De hamburger is nog altijd een van de populairste stukken vlees. Ook bij de klanten van De Haas staat die nog altijd hoog op het verlanglijstje. Daarom vind je ze ook terug in veel van De Haas' pakketten. "Net als onze zelfgemaakte BBQ-worst. Die doet het ook goed." Nog zo'n publieksfavoriet, ziet Harm, is kip. "Bij jong en oud. Logisch, het is ook altijd lekker mals en zacht." Je zou als Keurslager maar zo'n pakket moeten samenstellen, met

die ruime keuze aan vlees en de voorkeuren van de klanten. Welke knopen hak je dan door? Harm: "Variatie is heel belangrijk, daarmee zorg je namelijk dat iedereen wat te kiezen heeft. Ik voeg altijd kip, rund en varkensvlees toe." In de uitgebreidere pakketten van de Keurslager zitten ook diverse zelfgemaakte salades en brood. Zo ook bij De Haas, waar elk product vers is. Dus de bijgerechten hoeven geen hoofdbrekens meer te kosten tijdens het doen van de boodschappen. En de hoeveelheid? Harm ziet dat de hoeveelheid vlees per persoon door de jaren heen wat is afgenomen, van gemiddeld vijf stukken naar vier.



Gemak

Een goed stuk vlees en gemak zijn de belangrijkste aspecten van de almaar populairder wordende BBQ-pakketten. Harm: "Je hoeft niet alles zelf uit te zoeken en je weet dat je voldoende eten hebt voor je gasten." Daarbij gaat Harm uit van maximaal 550 gram per persoon. "Dan heb je gewoon goed gegeten, hoor." Al blijft het maatwerk, erkent hij. "Wij vragen ook altijd aan klanten wie hun gasten zijn. Als je bijvoorbeeld een stel mannen van tussen de 30 en 45 jaar over de vloer hebt, dan adviseren wij je een pakket met vijf stukken vlees." Met andere woorden: weet wie je gezelschap is. Dan zorgt de Keurslager voor de juiste afstemming in het BBQ-pakket. ●

"Variatie is heel belangrijk, daarmee zorg je namelijk dat iedereen wat te kiezen heeft."

Midden-Oosterse lamsbout met munttzatziki

⌚ 20 MINUTEN, EXCLUSIEF BRAADTIJD EN MARINEERTIJD (24 UUR) 🍴 4-6 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 1 lamsbout met been (2 kilo)
- 1 knoflookbol, de teentjes gepeld
- 2 rode pepers, zaadlijsten verwijderd
- 6 takjes munt
- 2 eetlepels ras el hanout
- 1 citroen, het sap en de rasp
- 2 eetlepels gemalen korianderzaad
- 2 eetlepels zeezout
- 2 eetlepels gemalen zwarte peper
- 1 dl olijfolie

VOOR DE TZATSIKI

- 200 ml hangop
- 1 limoen, het sap en de rasp
- 1 theelepel honing
- 3 tenen knoflook, geperst
- 4 takjes munt, de blaadjes

BEREIDING

1. Maak de kruidenmix door de knoflooktenen te persen, de rode pepers in stukjes te snijden, de muntblaadjes fijn te snijden en de citroen te raspen en uit te persen. Meng alles met elkaar en voeg ras el hanout, korianderzaad, zeezout, peper en olijfolie toe. Roer of mix het geheel tot een grove pasta.

2. Besmeer de lamsbout rondom met de pasta en laat gedurende 24 uur marineren in een schaal in de koeling, afgedekt met aluminiumfolie.

3. Gaar de lamsbout indirect op de barbecue. Of verwarm de oven voor tot 100 graden en leg de lamsbout in een braadslede met rooster en breng dit in ongeveer 3 uur naar een kerntemperatuur van 52 graden.

4. Rooster de lamsbout tot slot op een hete barbecue rondom bruin en krokant. De kerntemperatuur zal hiermee oplopen tot ongeveer 58 graden.

5. Maak ondertussen de tzatziki door het limoensap en de limoenrasp, de honing, knoflook en muntblaadjes door de hangop te roeren.

6. Snijd plakken van de lamsbout en serveer ze met de tzatziki.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 700 KCAL (2940 KJ).
EIWIT: 53 G. VET: 51 G (WAARVAN 35 G ONVERZADIGD).
KOOLHYDRATEN: 7 G.



TIP

Laat het vlees na het inwrijven met de pasta altijd een tijdje staan. Zo trekt de smaak goed in het vlees.



Proef de BBQ

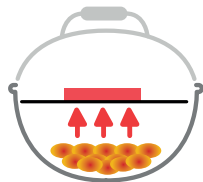
**VOORJAAR & ZOMER! DÉ TIJD VAN HET JAAR
WAARIN WE HEERLIJK GAAN BARBECUEËN.
ROYAAL GEDEKTE TAFELS, LEKKERE STUKKEN
VLEES, GROENTEN, VIS EN GOED GEZELSCHAP.**



DIRECT OF INDIRECT?

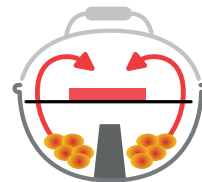
DIRECT GAREN

Met direct garen gril je het eten rechtstreeks boven de hittebron: de hete kolen. Direct garen doe je met kleine gerechten die een korte bereidingstijd nodig hebben.



INDIRECT GAREN

Bij indirect garen (of low & slow cooking) wordt het gerecht tussen of naast de hittebron geplaatst. Dus niet er pal boven. Indirect garen gebeurt altijd met gesloten deksel. Het is een perfecte methode voor grote stukken vlees die een langere gaartijd nodig hebben, zoals rollades en kip.



VARKENSLLENDE MET TERIYAKI EN OOSTERSE SALADE

⌚ 45 MINUTEN + ZO'N 1 UUR GAARTIJD 👤 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT



BENODIGDHEDEN

- 800 g lende (varkensvlees, inclusief laagje rugspek)
- 2 teentjes knoflook
- 4 eetlepels olijfolie
- 25 ml whisky
- Peper en zout

VOOR DE TERIYAKI-VINAIGRETTE

- 60 ml sojasaus
- 2 eetlepels bruine suiker
- 3 eetlepels honing
- 2 eetlepels rijstazijn
- 1 sjalotje, fijngesneden
- 2 knoflookteentjes, fijngesneden
- 1 theelepel verse gember, geraspt
- 1/2 theelepel sambal oelek

SALADE

- 500 g baby paksoi
- 3 wortels, julienne gesneden
- 1 groene appel, in dunne reepjes gesneden
- 1 ui, fijngesneden
- 1 eetlepel limoensap
- 40 g ongezoeten pinda's, geroosterd en gehakt
- Peper en zout

BEREIDING

1. De lende ruim van te voren buiten de koelkast leggen, zodat het op kamertemperatuur kan komen. **2.** Verwarm de barbecue tot 250 graden Celsius en maak ondertussen een mengsel van de gerookte knoflook, olijfolie, whisky, peper en zout. Smeer de varkenslende hiermee in, laat dit minstens 1 uur marineren en keer het vlees regelmatig om. **3.** Bak de lende op de barbecue op hoog vuur rondom mooi bruin. Verlaag de temperatuur naar 100 graden en laat de lende via indirecte garing langzaam garen tot een kerntemperatuur van 55 graden (rosé). **4.** Wikkel vervolgens het vlees in aluminiumfolie en laat het enkele minuten rusten. **5.** Meng in een kleine steelpan alle ingrediënten voor de teriyaki-vinaigrette en breng het geheel aan de kook. Laat ongeveer 10 minuten sudderen op middelhoog vuur of tot de saus licht stroperig is. Laat de vinaigrette afkoelen tot deze klaar is om te serveren. **6.** Blancheer de bladeren van de paksoi: kokend water, bladeren erin, er gelijk weer uit en koud afspoelen. Meng voor de salade de bladeren van de paksoi,



Bekijk ook het bereidingsfilmpje.



TIP

De perfecte marinade bestaat uit: kruiden, specerijen en een zuur ingrediënt

wortels, appel, ui en pinda's met de teriyaki-vinaigrette én het limoensap. Breng op smaak met peper en zout. **7.** Snijd de varkenslende in plakken van ongeveer 1,5 a 2 cm en verdeel ze over de borden.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 640 KCAL (2690 KJ). EIWIT: 49 G. VET: 32 G (WAARVAN 25 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 33 G.

CÔTE DE BOEUF MET COUSCOUS EN CITROENAIOLI

⌚ 45 MINUTEN + ZO'N 1 UUR GAARTIJD 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFGERECHT



Bekijk ook het
bereidingsfilmpje.

BENODIGDHEDEN

- 1,2 kg côte de boeuf met bot
- 500 g couscous
- 50 g boter
- 200 g dadels, gesneden
- 200 g cashewnoten, geroosterd
- 400 g tomaten, fijngesneden
- 1 komkommer, geschild en fijngesneden
- 2 eetlepels olijfolie
- Vleesthermometer

VOOR DE CITROENAIOLIE

- 60 ml mayonaise
- 30 ml Dijon mosterd
- 1/2 citroen, alleen het sap
- 1 knoflookteentje, fijngesneden
- Peper en zout

BEREIDING

1. Haal de côte de boeuf minimaal 1 uur van tevoren uit de koelkast en laat deze op kamertemperatuur komen. Bestrooi het vlees net voor het bakken met peper en grof zeezout. **2.** Verhit de barbecue tot 140 graden Celsius en leg het vlees aan de zijkant om indirect te garen. Gaar het vlees tot een kerntemperatuur van circa 48 graden. **3.** Verhoog de temperatuur van de barbecue tot 250-300 graden en grill het vlees snel rondom goudbruin. Haal de côte de boeuf van de barbecue en laat rusten. **4.** Doe de couscous in een schaal. Breng 750 ml gezout water aan de kook en giet het water over de couscous. Laat het 5-10 minuten weken. Zodra de couscous het water heeft opgenomen, voeg de olijfolie en boter toe en maak het geheel los met een vork. **5.** Meng de couscous met de dadels, cashewnoten, tomaten en komkommer en breng op smaak met peper en zout. **6.** Maak de citroenaioli. Meng de mayonaise, mosterd, citroensap en de knoflook goed door elkaar en breng op smaak met peper en zout. **7.** Snijd het vlees in mooie plakken en serveer met de couscous en citroenaioli.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 1775 KCAL (7455 KJ).

EIWIT: 93 G. VET: 86 G (WAARVAN 60 G ONVERZADIGD).

KOOLHYDRATEN: 151 G.

WELKE BBQ GEBRUIK JIJ?

De manier waarop jij wilt barbecueën, bepaalt welke BBQ je moet gebruiken. Hier zijn vijf verschillende typen:

BBQ OP HOUTSKOOL

De klassieker onder de BBQ's. Met deksel kun je zowel direct als indirect garen.



GASBARBECUE

Sneller warm dan de houtskoolbarbecue, maar je mist de typische rooksmaak.



KERAMISCHE BBQ (OF KAMADO)

Een 'ketel' van keramiek. Geschikt voor direct en indirect garen, maar ook voor low & slow grote stukken vlees.



SMOKER

Met een smoker gaar je het vlees langzaam met warmte. Door de rook krijgt het vlees een typische smoked smaak.



ANANAS
MET HONING
EN SPEKJES

TEX-MEX-
SALADE

VIER HEERLIJKE BIJGERECHTEN VOOR OP DE BBQ!

TEX-MEXSALADE

⌚ 20 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN

BENODIGDHEDEN

- 1 groene paprika, in reepjes gesneden
- 250 g kleine tomaatjes, gehalveerd
- 1 rode ui, in halve boogjes gesneden
- 1 blikje kleine maïskolfjes
- 250 g uitgelekte en afgespoelde kidneybonen
- 2 eetlepels limoensap en -rasp
- 5 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels Tex-Mexkruiden
- 1 zak tortillachips

1. Giet de maïskolfjes af en wrijf ze in met olijfolie. Grill de maïskolfjes op de barbecue tot er grillstrepen op staan.
2. Klop het limoensap, de limoenrasp, de Tex-Mexkruiden en de overige olie tot een dressing. **3.** Meng in een metalen kom de paprika, kidneybonen, tomaatjes en ui. **4.** Giet de dressing erover en verwarm het geheel op de barbecue.
5. Verdeel de gegrilde maïskolfjes over de groenten en de dressing. **6.** Serveer het geheel met tortillachips.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 475 KCAL (1995/KJ). EIWIT: 10 G.
VET: 29 G (WAARVAN 26 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 39 G.
(BEREKEND OP BASIS VAN 150 G TORTILLACHIPS)

AARDAPPELEN MET ROZEMARIJN EN KNOFLOOK

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN

BENODIGDHEDEN

- 4 grote aardappelen
- 2 takjes rozemarijn, de naaldjes fijngehakt
- 2 tenen knoflook, geperst
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 bekertje crème fraîche
- Peper en zout

1. Boen de aardappelen goed schoon en kook ze in de schil bijna gaar. **2.** Snijd ze overlangs doormidden en hol de aardappels uit met een lepel tot je nog een randje van een cm over hebt aan de schil. **3.** Meng het aardappelkrui met knoflook, rozemarijn, zout en peper. **4.** Schep de vulling terug in de aardappelen en besprenkel dit met olijfolie. Wikkel de aardappelen in aluminiumfolie en zet ze op de barbecue, totdat ze een mooi bruin korstje hebben. **5.** Serveer met de crème fraîche.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 345 KCAL (1450 KJ). EIWIT: 3 G.
VET: 25 G (WAARVAN 16 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 26 G.

ITALIAANSE TOMAAT

⌚ 20 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN

BENODIGDHEDEN

- 4 grote tomaten
- Halve courgette
- 4 eetlepels olijfolie
- 4 theelepels
- bruschettakruiden
- Peper en zout
- 8 blaadjes basilicum

1. Leg de tomaten met steelaanzet naar beneden en maak er met een scherp mes 8 sneden in. **2.** Snijd de courgette in dunne plakjes van 3 mm en steek deze in de openingen van de tomaat. Soms moeten de plakjes een beetje bijgesneden worden. **3.** Meng olijfolie met de bruschettakruiden, zout en peper. **4.** Zet de tomaten op aluminiumfolie en schep er de olijfolie over. **5.** Verwarm de tomaten op de barbecue. Hoelang is afhankelijk van de warmte van de barbecue. Zorg er in elk geval voor dat de tomaten hun vorm behouden. **6.** Strooi fijngehakte basilicum over de warme tomaten.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 175 KCAL (735 KJ). EIWIT: 2 G.
ET: 16 G (WAARVAN 13 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 6 G.

ITALIAANSE TOMAAAT

AARDAPPELEN MET ROZEMARIJN EN KNOFLOOK

ANANAS MET HONING EN SPEKJES

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN

BENODIGDHEDEN

- 1 rijpe ananas
- 40 g uitgebakken repen ontbijtspek
- 2 eetlepels tijmhoning

1. Schil de ananas en zorg dat er geen harde stukken meer aan zitten. **2.** Maak met een scherp mes inkepingen in de ananas en stop hier stukjes uitgebakken spek in. **3.** Besmeer de ananas met de tijmhoning en wikkel de ananas in aluminiumfolie. **4.** Leg de ananas zo'n 15 minuten in folie op het rooster van de barbecue (de tijd is afhankelijk van de temperatuur van de barbecue). Draai de ananas af en toe om.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 190 KCAL (800 KJ). EIWIT: 5 G. VET: 4 G (WAARVAN 2 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 32 G.

4 BBQ-TOPPERS VAN DE KEURSLAGER

HAMBURGER



KIPPENDIJEN



KANT-EN-KLARE KOPLOPERS



BBQ-SPIES



BBQ-WORST

TOP5 BBQ SAUZEN



SATÉ

BARBECUE

KNOFLOOK

ZIGEUNER

WHISKY

HOE EN WANNEER VOEG IK KRUIDEN TOE?

MET EEN MARINADE OF DRY RUB GEEF JE HET VLEES DE SMAAK DIE JE LEKKER VINDT. MARINADE HEEFT VAAK EEN BASIS VAN OLIE OF WATER. BIJ EEN DRY RUB KOMT ER, DE NAAM ZEGT HET AL, GEEN VOCHT AAN TE PAS. JE KUNT EEN DRY RUB OF MARINADE ZELF MAKEN. OF JE KOOPT BIJ JE KEURSLAGER EEN KANT-EN-KLARE RUB DIE PAST BIJ HET SOORT VLEES. HEB JE HELEMAAL WEINIG TIJD? DAN KUN JE BIJ DE KEURSLAGER OOK TERECHT VOOR KANT-EN-KLARE GEMARINEERDE PRODUCTEN!

MARINEREN

De perfecte marinade bestaat uit een mix van smaakmakers zoals kruiden en specerijen en een zuur ingrediënt als citroen, wijn, azijn of zelfs zuivel-producten. De zure ingrediënten zijn nodig om de taaiste cellen af te breken. Zoete ingrediënten karamelliseren en zorgen ervoor dat er een knapperig korstje op de buitenkant ontstaat.



RUB

Anders dan bij marineren bevat de mix zelf geen vocht. Maar door het zout onttrekt de rub vocht aan het vlees, dat na ruim een half uur met alle smaakstoffen langzaam weer door het vlees wordt opgenomen. De smaak van de kruiden en specerijen trekt zo echt in het vlees. En dat proef je! Om die reden kun je het vlees het beste na het inwrijven een tijdje laten staan. In een dry rub zit eigenlijk altijd suiker (dat zorgt door karamellisering voor een mooie korst), zout (dat onttrekt vocht aan het vlees waardoor de kruiden oplossen).

Marinadetips

Gebruik als basis (olijf)olie en breng die op smaak met specerijen, kruiden en andere smaakmakers. Wil je vlees malser maken, zorg dan dat er iets zuurs bij zit, zoals wijn, citroensap, wat appelsap of (balsamico)azijn.

Maak de marinade in een schaal die diep genoeg is. Neem een schaal van glas, porselein of aardewerk: metaal kan de smaak bederven.

Marineer het vlees 12 tot 24 uur voor gebruik. Zo brengt de marinade je vlees goed op smaak en wordt het lekker mals. Als je het vlees in reepjes of stukjes snijdt, trekken de smaken sneller in.

Je kunt het proces versnellen door vlees te injecteren, of vacuüm (zuurstofarm) te verpakken.

Dep het gemarineerde vlees, voordat je het op het barbecuerooster legt, eerst droog met keukenpapier.



TIP

Het moment waarop je verse kruiden het beste toevoegt aan je gerecht, verschilt per kruid. Kruiden met harde blaadjes voeg je op tijd toe, omdat ze even de tijd nodig hebben om smaak af te geven. Kruiden met zachte blaadjes voeg je op het laatste toe, om smaakverlies te voorkomen. Bij gedroogde kruiden maakt dat niet veel uit. Let wel op: grove kruiden verbranden sneller op de BBQ.



GEMARINEERD BUIKSPEK MET MANGOSALSA

⌚ 40 MINUTEN, EXCLUSIEF MARINEERTIJD
👤 4 PERSONEN ⌚ HOOFGERECHT



Bekijk ook het
bereidingsfilmpje.

BENODIGDHEDEN

- | | |
|---|--|
| - 600 à 700 g buikspek
zonder zwoerd | - 1 theelepel
vijfkruidenpoeder |
| - 1 eetlepel
geraspte gember | - 1 kleine mango,
geschild en in blokjes |
| - 4 knoflooktenen, geperst | - ¼ komkommer,
in blokjes |
| - 1 citroen, het sap en
de rasp | - 1 rode peper, zonder
zaadjes fijngehakt |
| - 1 limoen, het sap
en de rasp | - 1 eetlepel fijngehakt
munt |
| - 1 eetlepel droge sherry | - 1 tomatomaat,
in blokjes |
| - 5 flinke eetlepels
hoisinsaus | - Zout |
| - 1 theelepel sesamolie | |

BEREIDING

1. Maak een marinade van de gember, knoflook, citroen, sherry, hoisinsaus, sesamolie en vijfkruidenpoeder en giet deze in een aluminium bakje dat geschikt is voor de barbecue. **2.** Snijd de vetkant van het buikspek kruislings 2 centimeter diep in en doe hetzelfde met de vleeskant. **3.** Leg het spek in de marinade en schep er flink wat marinade bovenop. Zet het spek afgedekt met wat folie minimaal een uur in de koelkast. **4.** Steek op tijd de barbecue aan en laat de kolen gloeiendheet worden. De barbecue is op de juiste temperatuur als je maximaal 5 seconden je hand vlak boven het rooster kunt houden. **5.** Zet een leeg aluminium bakje onder het rooster tussen de kolen, haal het buikspek uit de marinade en leg het op het rooster boven het bakje. Bewaar de marinade om het spek regelmatig mee te bestrijken. **6.** Rooster het buikspek 15 minuten per kant of totdat het gaar is van binnen en krokant van buiten. De kerntemperatuur is dan 70 graden. **7.** Meng voor de salade de mango met de komkommer, tomaat, rode peper, munt, limoenrasp en -sap en breng het geheel op smaak met wat zout.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 525 KCAL (2205 KJ).
EIWIT: 20 G. VET: 39 G (WAARVAN 26 G ONVERZADIGD).
KOOLHYDRATEN: 22 G.

SPARERIBS MET KOFFIE EN AMANDEL



⌚ 30 MINUTEN + ZO'N 3,5 UUR GAARTIJD
👤 4 PERSONEN ⌚ HOOFGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 2 kilo spareribs
- 50 g amandelschilfers, geroosterd

VOOR DE MARINADE:

- 1 eetlepel zout
- 2 eetlepels suiker
- 1/2 eetlepel
- 8 eetlepels Chinese kookwijn/rijstwyn
- 1/2 eetlepel peper
- vijfkruidenpoeder

VOOR DE SAUS:

- 3 theelepels oploskoffie
- 1 eetlepel witte suiker
- 1 eetlepel bruine suiker
- 2 eetlepels oestersaus
- 1 eetlepel tomatensaus
- 1/4 theelepel sesamolie
- 1 theelepel ketjap manis
- 1/2 theelepel maïszetmeel
- 100 ml water
- Peper en zout

BEREIDING

1. Meng de ingrediënten voor de marinade door elkaar en wrijf deze over beide zijden van het vlees. Laat de marinade 30 minuten intrekken.
2. Verwarm de barbecue tot ongeveer 150 graden. Richt de barbecue in voor indirecte garing en leg de spareribs aan de kant zonder kolen. Sluit nu het deksel en laat de spareribs 3,5 uur garen. De spareribs zijn klaar als het botje bijna los komt van het vlees. **3.** Roer de saus-ingredienten in een pan en breng deze aan de kook. Blijf roeren totdat de saus dikker wordt. **4.** Schenk de saus over het vlees en voeg tot slot de geroosterde amandelschilfers toe.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 600 KCAL (2520 KJ).
EIWIT: 54 G. VET: 38 G (WAARVAN 26 G ONVERZADIGD).
KOOLHYDRATEN: 10 G.

TIP

Laat het buikvlies verwijderen door uw Keurslager.

TIP

Voor indirect garen: schuif alle hete kolen naar een kant en leg het vlees op het rek boven de plek zonder kolen. Sluit het deksel.

Easy PICKNICK

Een picknick staat gelijk aan gezelligheid. Hapje, drankje, vrienden en familie. Lekker eten is belangrijk, maar als het warme weer je naar buiten roept, wil je niet uren in de keuken staan. Wij geven je vier recepten die eenvoudig te maken zijn.



Omeletsandwich met ham

⌚ 25 MINUTEN 🍴 2 PERSONEN 🍽 LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 100 g flinterdun
gesneden gekookte ham
- 4 eieren
- 75 g Boursin
kruidenkaas
- 2 eetlepels crème fraîche
- ½ bosje peterselie,
grof gehakt
- 100 g champignons,
in plakjes gesneden
- Olijfolie
- Peper en zout

BEREIDING

1. Splits het eiwit en het eigeel. Klop het eigeel romig met Boursin. Klop de eiwitten stijf en spatel ze door het eigeelmengsel.

2. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een anti-aanbakpan, schenk het eimengsel erin en laat 10 minuten stollen met het deksel op de pan.

3. Bak ondertussen in een andere pan de champignons in 1 eetlepel olijfolie goudbruin. Breng ze op smaak met zout en peper en schep er de helft van de peterselie door.

4. Laat de omelet uit de pan op een bord glijden en besmeer deze voor de helft met de crème fraîche. Verdeel er het champignonmengsel overheen en leg er de flinterdun gesneden ham in mooie krullen op.

5. Vouw de omelet dicht en halveer hem. Strooi de rest van de peterselie eroverheen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 570 KCAL (2395 KJ). EIWIJT: 27 G.

VET: 50 G (WAARVAN 31 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 3 G.



TIP

De dressing kan ook worden verdeeld over wekpotjes of jampotjes met de salade erop. Zo proportioneer je de dressing direct al per persoon.

Kipsalade met avocado en nectarine

⌚ BEREIDINGSTIJD 25 MINUTEN

👤 4 PERSONEN 🍴 LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 300 g kippendij, in reepjes
- 1 theelepel gerookte paprikapoeder
- 1 blikje kleine zwarte bonen, uitgelekt
- 3 rijpe nectarines, ontpit en in parten
- 1 rijpe avocado, geschild en in blokjes
- 1 rode ui, gesnipperd
- 2 tomaten in blokjes
- 50 g veldsla
- Peper en zout
- Olijfolie

VOOR DE DRESSING

- 2 eetlepels limoensap
- 3 eetlepels verse koriander, fijngehakt
- 8 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel witte wijnazijn

BEREIDING

1. Bestrooi de kipreepjes met de gerookte paprikapoeder, peper en zout. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak de kipreepjes in korte tijd gaar. Laat ze afkoelen.

2. Meng voor de salade de zwarte bonen met de nectarines, de blokjes avocado en tomaat, de rode ui en de veldsla.

3. Klop een dressing van het limoensap, witte wijnazijn, olijfolie en koriander. Breng het geheel op smaak met peper en zout.

4. Meng de kipreepjes met de salade.

5. Giet de dressing in een grote afsluitbare glazen kom en schep er vervolgens de salade bovenop.

6. Meng het geheel door het om te scheppen, op het moment dat de salade gegeten gaat worden.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 600 KCAL (2520 KJ).

EIWIT: 21 G. VET: 50 G (WAARVAN 43 G ONVERZADIGD).

KOOLHYDRATEN: 13 G.



Biefstuk Japanse-stijl met oesterzwam

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽 LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 biefstukken van 100 g
- Zonnebloemolie
- 4 eetlepels sojasaus
- 1 teentje knoflook, gepeld en gehakt
- 1 kleine rode peper, zonder zaadlijsten in stukken
- 3 cm gemberwortel, geschild en in plakken
- 1 kleine eetlepel donkere misopasta
- 1 blikje linzen (uitlekgewicht 240 g)
- 250 g oesterzwammen
- 1 paksoi
- 1 bosje radijs,
- 2 eetlepels zwarte sesamzaadjes, geroosterd
- 3 eetlepels rijstazijn (of witte wijnazijn)
- Grof zeezout en peper
- 1 theelepel sesamololie

BEREIDING

- 1.** Maak een marinade met 4 eetlepels zonnebloemolie, de sojasaus, knoflook, rode peper, gember en misopasta. Mix het met behulp van een staafmixer tot één geheel.
- 2.** Verwarm de oven op 200 graden. Borstel de oesterzwammen schoon en scheur ze in grove stukken. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en besprenkel ze met 2 eetlepels olijfolie en de sesamololie. Strooi wat grof zeezout en versgemalen peper over de oesterzwammen en rooster ze 6 minuten.
- 3.** Verhit 2 eetlepels zonnebloemolie en bak hierin de biefstukken 2-3 minuten per kant rondom bruin. Zorg dat de biefstuk van binnen rosé blijft. Laat het vlees daarna rusten.
- 4.** Maak een saladedressing van 3 eetlepels van de eerder gemaakte marinade en meng dit met de rijstazijn en zet het apart.
- 5.** Snijd de biefstuk in niet te dikke plakken en leg ze in de rest van de marinade.
- 6.** Was de radijs en snijd deze in dunne plakjes. Snijd de paksoi in repen.
- 7.** Verdeel de paksoi over de borden. Doe hetzelfde met de linzen, de radijs en de oesterzwammen.
- 8.** Besprenkel de salade met de dressing en verdeel er vervolgens de plakjes biefstuk overheen. Maak het geheel af met de geroosterde sesamzaadjes.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 470 KCAL (1975 KJ).
EIWIT: 32 G. VET: 28 G (WAARVAN 24 G ONVERZADIGD).
KOOLHYDRATEN: 19 G.





Italiaanse varkensrollade met pesto en ciabatta

⌚ 75 MINUTEN 🍴 4-6 PERSONEN 🍽️ LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- | | | |
|--|-----------------------------------|--------------------|
| - 1 kg varkensfiletrollade | - 1 eetlepel venkelzaad, gekneusd | - Groene pesto |
| - 3 takjes rozemarijn, naaldjes fijngehakt | - 4 tenen knoflook, geperst | - Ciabatta |
| - 3 takjes tijm, de groene blaadjes | - Olijfolie | - Peper en zout |
| - 1 tak salie, de blaadjes fijngesneden | - 3 eetlepels honing | - Vleesthermometer |

BEREIDING

1. Verwarm de oven tot 180 graden. Meng de tijm, rozemarijn, salie, het venkelzaad en de knoflook met 2 eetlepels olijfolie en breng het mengsel verder op smaak met peper en zout.

2. Wrijf het vlees in met het kruiden- en specerijenmengsel en leg het in een met olijfolie ingevette ovenschaal. Plaats de schaal 45 minuten in de voorverwarmde

oven óf tot de rollade een kerntemperatuur van 55 graden heeft bereikt.

3. Haal het vlees uit de oven en smeer het in met de honing en wat braadvocht. Laat het rusten op een snijplank en snijd er tot slot niet te dikke plakken van.

4. Serveer de rollade met groene pesto en ciabatta.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 590 KCAL (2480 KJ). EIWIJ: 53 G. VET: 24 G (WAARVAN 19 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 40 G.



Malse biefstuk

Biefstuk is zo'n klassieker in de keuken, dat bijna iedereen het weleens gegeten heeft. Peper, zout, even kort bakken en je hebt een heerlijk stuk vlees. Maar wat te denken van de biefstuk Koreaanse-stijl?

Biefstuk met champignonroomsaus

⌚ 20 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN

🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- | | |
|----------------------------|---------------------------------|
| - 4 biefstukken (à 150 g) | - 200 g champignons, in plakjes |
| - 125 g roomboter | - 200 ml warme kippenbouillon |
| - 1 eetlepel olijfolie | - 100 ml crème fraîche |
| - 50 g boter | - 20 g peterselie |
| - 1 sjalotje, fijngesneden | - Peper en zout |
| - 25 g bloem | |

BEREIDING

1. Verhit de 50 g boter in een pannetje en fruit het sjalotje glazig. Voeg de champignons toe en bak ze even mee. Bestrooi met bloem en roer een minuut goed door.
2. Giet langzaam de bouillon erbij en blijf met een garde goed roeren totdat alle klontjes zijn opgelost.
3. Laat de saus 5 minuten zachtjes indikken en roer de crème fraîche erdoor. Breng op smaak met peper en zout en wat peterselie.
4. Verhit 100 g roomboter met een scheutje olie in een braadpan. Bestrooi de biefstukken met zout en bak ze snel rondom bruin. Zet de warmtebron iets lager, voeg nog een beetje roomboter toe en bedruip de biefstukken ermee. Bak voor 'medium-rare' ongeveer 2 minuten per kant.
5. Bestrooi de biefstukken met peper en laat ze 3 tot 5 minuten rusten in aluminiumfolie.
6. Serveer de biefstukken met de champignonroomsaus.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 625 KCAL (2625 KJ). EIWIJ: 37 G. VET: 50 G (WAARVAN 20 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 6 G.



Koreaanse beef bulgogi

⌚ 20 MINUTEN EN 3 UUR MARINEREN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 800 g biefstuk
- 4 eetlepels sojasaus
- 2 eetlepels sesamololie
- 2 eetlepels ahornsiroop
- 2 lente-uitjes, dun gesneden
- 4 knoflookteentjes, fijngehakt
- 1 cm verse gember, geschild en fijngehakt
- 300 g rijst
- 100 g komkommer, julienne gesneden
- 1/2 theelepel zout
- 4 eetlepels olijfolie
- 100 g wortels, geschild en julienne gesneden
- 100 g shiitake champignons, in plakjes gesneden
- 30 g sesamzaadjes, geroosterd

BEREIDING

1. Meng in een kom de sojasaus, sesamololie, ahornsiroop, lente-uitjes, knoflook en gember.
2. Snijd het vlees in dunne plakjes en voeg het toe aan de marinade. Meng alles goed door elkaar en laat het minimaal drie uur marineren.
3. Kook de rijst gaar volgens de verpakking.
4. Strooi zout over de gesneden komkommer en laat dit een paar minuten rusten. Knijp dan voorzichtig het overtollig water eruit.
5. Verwarm een beetje olie in een koekenpan en voeg de wortels toe. Laat ze een paar minuten bakken tot ze zacht zijn, haal ze eruit en leg ze apart. Bak daarna de champignons in 2 minuten zacht.

6. Verwarm een grillpan op middelhoog vuur. Haal het vlees uit de marinade, schud de overtollige marinade er af en grill de biefstukplakjes snel gaar. Haal het vlees uit de pan en houdt het warm onder aluminiumfolie.
7. Zet enkele kommen klaar en verdeel de rijst, biefstukplakjes, komkommer, wortels en champignons. Strooi als laatste wat sesamzaadjes over het vlees.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 785 KCAL (3295 KJ). EIWIT: 56 G.
VET: 31 G (WAARVAN 25 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 70 G.





LOLLY!

De lolly is kleurrijk en vrolijk snoepgoed. Maar laten we eerlijk zijn, er zit veel suiker in. De broodlolly is een gezond alternatief. En je kunt hem helemaal naar eigen smaak maken.

BROODLOLLIES

⌚ 40 MINUTEN 🍴 24 STUKS

BENODIGDHEDEN

- 1 ongesneden casino wit
- 1 ongesneden casino bruin
- Komkommer, zonder de zaden in halve maantjes gesneden
- 10 kleine tomaatjes
- 10 puntjes van kleine maiskolfjes uit blik
- 10 peterselieblaadjes
- 100 g tomaten-tapenade
- 100 g pesto
- 100 g paprikatapenade
- 100 g boterhamworst
- 100 g cervelaatworst
- 100 g runderrookvlees
- 1 ananas

BEREIDING

1. Snijd het brood in de lengte in plakken en verwijder de korsten.
2. Smeer het brood in met een tapenade naar keuze. Beleg het daarna met vleeswaren. Combineer naar eigen smaak.
3. Rol het brood strak maar voorzichtig op (Als het brood te droog wordt kan het breken. Dit kun je voorkomen door het brood vochtig te houden op een vochtige theedoek).
4. Wikkel de rolletjes in plasticfolie en bewaar tot gebruik in de koeling.
5. Voor gebruik haal je het folie van de broodrollen. Snijd nu plakken van 1 cm. breed van de rolletjes af. Prik ze aan stokjes en versier naar hartenlust met tomaatjes, komkommer, de puntjes van maiskolfjes of de peterselie. Steek de prikkers in een ananas.

VOEDINGSWAARDE PER STUK: 200 KCAL (840 KJ).
EIWIT: 8 G. VET: 6 G (WAARVAN 5 G ONVERZADIGD).
KOOLHYDRATEN: 27 G.



De bakplaat van je oven is eigenlijk een hele grote pan. En dat komt goed van pas als je een gerecht hebt met veel groenten. Welke groenten gaan goed samen? Welk vlees past daarbij? In deze twee gerechten laten we zien hoe jij jouw bakplaat handig inzet voor gezond eten.

De Ballenbak

⌚ 45 MINUTEN 🍴 4 - 6 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 800 g saucijs, varken of rund
- 125 g mozzarellabolletjes
- 250 g kleine, ronde tomaatjes
- 8 kleine rode uitjes, van de schil ontdaan
- 1 courgette
- 2 eetlepels oregano
- 1 kilo kleine krielaard-appeltjes in de schil. (10 minuten voorgedroogd)
- 2 eetlepels venkelzaad, gezeefd
- 2 tenen knoflook, geperst
- 8 eetlepels olijfolie
- zout en peper

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Druk het vlees uit de worst en draai er kleine balletjes van.
3. Snijd de boven- en onderkant van de uitjes. Snijd de ui niet helemaal door, maar maak er 8 inkepingen in en bestrooi ze met zout en peper.
4. Laat de mozzarella bolletjes goed uitlekken.
5. Maak met een meloenbolletjessteker zoveel mogelijk bolletjes van de courgette.
6. Vet een ovenbakplaat in en verdeel alle ballen over de bakplaat. Dus de mozzarella, de ui, het gehakt, de tomaatjes, de courgette en de krieltjes.
7. Bestrooi het geheel met oregano en de gezeefde venkelzaadjes, peper en zout.
8. Meng de knoflook met de olijfolie en druppel deze knoflookolie over het geheel.
9. Zet de plaat in de oven en bak 40 minuten.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 875 KCAL (3675 KJ).
EIWIT: 42 G. VET: 56 G (WAARVAN 39 G ONVERZADIGD).
KOOLHYDRATEN: 46 G.



Bekijk ook het
bereidingsfilmpje.

UIT PLAAT





JE
AT

Gemarineerde en geroosterde groenten

⌚ 60 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN

🌱 LUNCH OF HOOFDGERECHT (VEGA)

BENODIGDHEDEN

- 1 aubergine
- 1 courgette
- 2 rode paprika's
- 250 g kleine tomaatjes, gehalveerd
- Bosje groene asperges
- 2 eetlepels dragonazijs
- 250 g champignons
- 3 eetlepels fijngehakte peterselie
- Olijfolie
- Sap van een halve citroen
- 200 g plakjes geitenkaas
- Bosje basilicum
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 180 graden.
2. Snijd de aubergine en courgette in plakken van 1 cm en bestrooi met zout. Laat ze even staan, zodat het zout kan intrekken. Dep de aubergine en courgette daarna droog en bestrijk ze met olie.
3. Gril de plakjes zodat er mooie grillstrepen ontstaan.
4. Rooster de paprika's en haal het vel er af.
5. Schil de onderkanten van de asperges en blancheer de asperges in zout water. Giet ze af en besprenkel ze met dragonazijs.
6. Meng de champignons 5 minuten met de olijfolie, het citroensap, de fijngehakte peterselie, zout en peper.
7. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
8. Rangschik de groenten erop (vergeet de gehalveerde tomaatjes niet) en brokkel de plakjes geitenkaas erover. Zet dit 15 minuten in de oven tot de kaas gesmolten is. Breng op smaak met zout en peper en strooi voor het serveren de basilicumblaadjes over het gerecht.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 340 KCAL (1430 KJ).

EIWIT: 14 G. VET: 23 G (WAARVAN 13 G ONVERZADIGD).

KOOLHYDRATEN: 16 G.



Serveer met brood.

Groenten UIT DE oven

Groenten kun je prima bereiden in de oven. Wat olijfolie, zout en peper erop en bakken maar. Wij laten je zien hoe aubergine en lamsvlees goed samen gaan.

Gevulde aubergines met lamsvlees

⌚ 55 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 600 g lamsgehakt, kan ook met rund of half-om-half gehakt
- 1 ui, fijngehakt
- 200 g fetakaas, verkruimeld
- 1 eetlepel korianderzaad, geplet
- 150 g granaatappelpitjes
- 6 middelgrote aubergines
- 150 g gedroogde abrikozen, in blokjes gesneden
- Peper en zout
- 4 eetlepels olijfolie

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Halveer de aubergines in de lengte. Snijd met een scherp mes een ruitpatroon van 1 cm. diep in het vruchtvlees. Plaats de helften, met de gesneden kant naar boven, op de bakplaat. Gebruik 2 eetlepels van de olie om de aubergines in te smeren en bestrooi met peper en zout. Leg de aubergines omgekeerd op de bakplaat. Bak de aubergines 25 minuten in de oven tot ze bijna zacht zijn. Zet opzij tot de aubergines koel genoeg zijn om te verwerken. Laat de oven aanstaan.
3. Gebruik een lepel om het vruchtvlees eruit te scheppen. Hak het vruchtvlees grof. Plaats de helften terug op de bakplaat met de open kant naar boven.
4. Verwarm de resterende 2 eetlepels olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui goudbruin, voeg het gehakt toe en bak dit 8 minuten mee. Roer de koriander, abrikozen, het vruchtvlees van de aubergines, peper en zout erdoor.
5. Verdeel het gehaktmengsel over de auberginehelften. Bak ze nog 15 minuten in de oven.
6. Verkruimel de feta over de gevulde aubergines en verdeel daarop de granaatappelpitjes. Garneer eventueel met verse koriander.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 700 KCAL (2940 KJ). EIWIJ: 43 G. VET: 38 G (WAARVAN 19 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 40 G.





ALTIJD IETS

Elke twee weken bij alle Keurslagers: de Special, een met creativiteit en grote zorgvuldigheid,

Burger Bottle Courgette

Een markante burger met een groentetraktatie als topping. In een voorverwarmde oven op 175°C in circa 20 minuten garen. Met vermicelli van courgette en ontbijtspek.

VAN 13 T/M
26 MEI

100 gram
€ 1,95



Italiaans Pinksterhaasje

Een verrukkelijk fris en kruidig Italiaans varkenshaasje. Heerlijk met verse pasta en tomaten-rauwkost salade. Heteluchtoven voorverwarmen op 160°C, circa 15-20 min. garen.

VAN 27 MEI
T/M 9 JUNI

100 gram
€ 2,25



Meatloaf Texmex

En heerlijk gehakttaartje, vol van smaak. Voortreffelijk in combinatie met gewokte spitskool en aardappelsalade met spekjes. Heteluchtoven voorverwarmen op 160°C, circa 20 min. garen.

VAN 10 JUNI
T/M 23 JUNI

100 gram
€ 1,85



Lemonsteak

Een lekker biefstukje. Citroentjesfris met een pittige nasmaak. Lekker met gegrilde groente en pasta. Heet bakken in een koekenpan met boter. Circa 2x 2 min.

VAN 24 JUNI
T/M 7 JULI

100 gram
€ 2,50



NIEUWS!

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

ontwikkeld product. Zo biedt de Keurslager altijd iets nieuws. Smakelijk en eenvoudig te bereiden.

Panchetta 'formaggio'

Een Italiaanse lekkernij met een milde truffelsmaak. Zeer smakelijk op een bedje van tagliatelle en gebakken paddenstoelen. Heteluchtoven voorverwarmen op 175°C, circa 12-14 min.

VAN 8 T/M
21 JULI

100 gram
€ 2,25



Roulade 'mixed grill'

Half rund en half mager varkensvlees met een Zuid-Amerikaans temperament. Lekker met verse snijbonen en gebakken aardappeltjes. Circa 7-8 min. garen in een koekenpan. Middelmatig vuur, regelmatig draaien.

VAN 22 JULI T/M
4 AUGUSTUS

100 gram
€ 2,25



de Bietenbrug

Een heerlijk gekruide burger met een verrassende aardse nasmaak van verse bietjes. Heerlijk met frisse veldsla salade en aardappelpuree. In een koekenpan op middelmatig vuur circa 10-12 min. bakken.

VAN 5 T/M
18 AUGUSTUS

100 gram
€ 1,75



Summer Orange

Een heerlijk fruitige kipfilet met een natuurlijke zoete smaak. Ook lekker met een frisse rijstsalade en in zuur gelegde komkommer schijfjes. In een koekenpan op middelmatig vuur circa 12 min. en regelmatig draaien.

VAN 19 AUGUSTUS
T/M 1 SEPTEMBER

100 gram
€ 2,35



Culinaria

Picknick uit het boekje

Het overzicht in het aantal kookboeken is inmiddels zoek. Zoveel zijn er op de markt. Maar van kookboeken specifiek over picknicken zijn er nog niet zo veel. Suzy Ashford leert ons in haar boek 'Picknick' dertig gerechten voor een heerlijke etentje buiten de deur. De recepten zijn verdeeld in hapjes, grotere gerechten, salades, zoet en drankjes en met enige handigheid in de keuken eenvoudig te maken.

>Bol.com



Snelle start

Het aanmaken van je barbecue vergt niet alleen wat handigheid, maar vraagt ook om geduld. Het duurt meestal even voordat de kolen heet zijn. Om een en ander wat vlotter te laten verlopen, is er de brikketenstarter. Het is, als je het aan ons vraagt, de nummer 1 gadget onder de barbecue-toebehoren. Binnen een half uur is je barbecue op temperatuur. Leg enkele aanmaakblokjes op het brikettenrooster, steek ze aan en zet de gevulde brikettenstarter erop. Door het schoorsteeneffect zijn de briketten snel heet.

>Keurslager.nl/cadeaushop

2x Eten aan zee

Smaak aan Zee slaat ook deze zomer twee keer haar tenten op aan de Nederlandse kust. Eerst in Brouwersdam (21, 22, 23 juni) en in Ouddorp Duin is het zelfs vier dagen feest (22, 23, 24, 25 augustus). Op beide evenementen bestaat de hoofdmoot uit muziek, eten, workshops en outdoor activiteiten voor jong en oud. Kijk voor meer informatie op: Smaakaanzee.nl



From Down Under

Er was al een Smokey Goodness 1, 2, 3 en een Smokey Goodness Winter BBQ. Maar auteur en BBQ-specialist Jord Althuisen kan er maar geen genoeg van krijgen. Onlangs kwam zijn vijfde barbecueboek uit. In Now Worries BBQ neemt Althuisen ons dit keer mee naar de barbecuetradities en -specialiteiten van Australië. Want er is geen land waar ze gekker zijn op de BBQ dan down under. Weten hoe verzot? Je leest het in No Worries BBQ. >Bol.com



Puzzelen met Proef



Even ontspannen met een puzzel, dat is altijd goed! En je kunt er nog wat leuk mee winnen ook. Maak deze woordzoeker, stuur de oplossing in en wie weet win je één van de vijf Keurslager cadeaukaarten t.w.v. € 40,-.

De woorden zitten horizontaal, verticaal en diagonaal in alle richtingen in de puzzel verstopt. Ze kunnen elkaar ook overlappen. Zoek ze op en streep ze af. De overblijvende letters vormen achter elkaar gelezen de oplossing.

Mail de juiste oplossing vóór 31 juli naar proef@keurslager.nl of
stuur ons een (brief)kaart. Eerdere oplossingen en winnaars vind je op
www.keurslager.nl.

AMANDEL	DADEL	MUNT	SCHALEN
ANANAS	ERWT	OLIE	SPARERIBS
APPEL	GAREN	PAKSOI	SPIES
AZIJN	GEMBER	PAPRIKA	SUIKER
BACON	HAMBURGER	PESTO	TOMAAAT
BIEFSTUK	HANGOP	PETERSELIE	TIJM
BOTER	HONING	PINDA	WORST
BROOD	KIP	SALADE	WORTEL
BRUSCHETTA	KNOFLOOK	SALIE	ZOUT
CASHEWNOOT	KOOKWIJN	SAUCIJS	
CITROEN	LENDE	SAUS	



©www.puzzelpro.nl

[illegible]

PROEF is een uitgave van de Vereniging van Keurslagers en wordt je aangeboden door de Keurslager.

Vereniging van Keurslagers
Postbus 185, 3830 AD Leusden
T 033 - 494 04 19
E info@keurslager.nl
www.keurslager.nl
[f/Keurslagers](#)
[@/Keurslagers](#)
[v/DeKeurslagers](#)

Bladmanagement en redactie

Fortelle. Content met een verhaal.
Linda Uijtewaal, Joep van Gestel en
Robert Nagtegaal (Vereniging van Keurslagers)

Receptuur

Silvia Klein (Als het over koken gaat!)

Stephan van Oppenraaij

Rita Hooghuis (Voor het creëren van smaken en sferen)

Katinka Huiskamp (Voedingswaarden)

Fotografie

Scala Photography
Michel Campfens
(De styling is mede mogelijk gemaakt
door De Bijenkorf en Sissy-Boy)

Vormgeving

Fortelle. Content met een verhaal.

Druk

Koninklijke Drukkerij Em. de Jong

Oplage

200.000 exemplaren

Frequentie

PROEF verschijnt 5 keer per jaar.

Natuurlijk wordt **PROEF** met veel zorg gemaakt. We kunnen echter geen verantwoordelijkheid nemen voor mogelijke fouten in het blad. Het overnemen van delen van dit magazine mag alleen na schriftelijke toestemming van de uitgever. Op tekst en foto's rust copyright.

Algemene opmerkingen over de recepten.

We geven de oventemperaturen steeds aan voor de heteluchtoven. Een gewone oven zet je ongeveer 15 graden warmer voor hetzelfde effect. Overal waar we tijden aangeven, zijn dat indicaties. Blijf kijken en proeven. Waar we eieren gebruiken, bedoelen we eieren van een gemiddeld formaat. Als je zwanger bent of een verzwakte weerstand hebt, moet je voorzichtig zijn met bepaalde ingrediënten, bijvoorbeeld met rauw vlees. Laat je hierover goed informeren.



Kerntemperaturen

De kerntemperatuur is van groot belang. Deze meet je met een kernthermometer. De belangrijkste temperaturen op een ritje:

Rundvlees:	rood: 48 °C,	rosé: 55 °C,	gaar: 70 °C
Kalfsvlees:	rosé: 55 °C,	gaar: 70 °C	
Varkensvlees:	rosé: 60 °C,	gaar: 70 °C	
Lamsvlees:	rosé: 55 °C,	gaar: 70 °C	
Kip:	qaar: 75 °C		

Art.nr. 6621

PRINCESS BLENDER-2GO

Blend je smoothie direct in de handige meeneembeker, zodat je je drankje niet hoeft over te gieten. Dankzij de anti-lekdop en drinktuit neem je je smoothie eenvoudig mee naar kantoor, school of picknick.

**Van 425 voor
385 spaarpunten**

Deze actie is geldig in mei 2019



**Van 965 voor
850 spaarpunten**

Deze actie is geldig in juli 2019

Art.nr. 8102

LEEFF TROLLEY

Het is vakantie, dus kan een rolkoffer uiteraard niet ontbreken. Deze lichtgewicht koffer (34 x 48 x 20 cm) in goudkleur past prima in de handbagageruimte van het vliegtuig.



HET BESTE UIT ONZE CADEAUGIDS

Met het spaarprogramma van de Keurslager kun je heel eenvoudig hoogwaardige kook- en keukenartikelen kopen. Zoals een Dutch oven, een karaf en een blender. Je kunt ze bestellen via www.keurslager.nl/cadeaushop en in de winkel.

Art.nr. 3363

LODGE DUTCH OVEN

De Dutch oven is ideaal om te gebruiken boven open vuur of op de barbecue. Eigenlijk is dit een braadpan, maar je kunt er ook mee stoven, bakken, grillen en zelfs frituren.

**Van 1795 voor
1610 spaarpunten**

Deze actie is geldig in juni 2019



Art.nr. 7350/7351/7352

TEFAL KARAF

Deze karaf houdt je drank tot wel vier uur koud dankzij het koel-element en past in de deur van je koelkast. De speciale schenkdop voorkomt dat er blaadjes en insecten in vallen.

**Van 350 voor
310 spaarpunten**

Deze actie is geldig in augustus 2019



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.

