

x INHOUD x

BARBECUEËN

Een fascinatie van de man

7

ALLES VAN DE KOE!

Rund en kalf

29

VARKEN, LEKKER!

Alles van het varken

55

KIP EN CO

Gevogelte, lam en wild

71

OPGEVIST

Vis en zeevruchten

91

VELDJAGERS

Vegetarisch en vegan

115

LEKKER ZOET

Desserts en co

133

KLEINE EXTRAATJES

Salades en bijgerechten

153

BARBECUEËN

Een fascinatie van de man sinds het begin der tijden

De keuken en de kookplaat werden als ‘traditioneel’ domein van de vrouw door ons mannen heel geleidelijk veroverd – maar bij de barbecue is dat anders. Nergens is het aandeel kokende mannen groter dan bij het open vuur. Hier is sinds de steentijd eigenlijk niets veranderd – vuur maken is altijd echt een zaak voor mannen gebleven. In tegenstelling tot de strijd om de keuken heeft zo iets bij de barbecue of het vuur niet plaatsgevonden. En niet alleen voor aanwezige vrouwen is er nog iets anders te zien dat altijd fascinerend blijft: de man des huizes heeft het vuur nog maar net ontstoken of al heel snel komen alle overige aanwezige mannen met of zonder bierflesje in de hand erbij staan. Klinkt dit als een cliché? Dat is het misschien ook wel, maar de meesten van jullie zullen nu vast met een glimlach om de mond knikken.

Maar waarom verzamelen mannen zich rondom de barbecue als motten om het licht? Deze situatie is misschien terug te voeren naar het archaische beeld van de jagers-verzamelaars, maar het ligt vast onbewust ook aan het volgende: door de juiste omgang met vuur zijn we in staat om ten minste één natuurkracht te beheersen. Daar komt nog bij dat de band tussen man en barbecue een echte man-nenvriendschap is: in tegenstelling tot de exacte

tijdsaanduidingen en hoeveelheden die in de keuken precies moeten worden afgewogen, gaat het er bij het barbecueën wat nonchalanter aan toe. Hier mag ook geheel naar eigen smaak worden geëxperimenteerd en over het vak worden gepraat, zowel over de hardware – dat wil zeggen: de barbecue en de kolen of het gas – als de software in de vorm van de producten die gegrild worden.

Wat is er dan ook logischer dan op het zeer succesvolle *Het enige echte mannenkookboek* een boek over barbecueën te laten volgen? Want als de man zo magisch wordt aangetrokken door ieder vuur, dan moet dat wat daarop gebakken wordt tot culinaire hoogte worden verheven. Misschien denk je nu wel dat er al zoveel boeken over barbecueën zijn en je hebt natuurlijk gelijk, maar dit boek heeft een bijzonder, heel eigen karakter. Alle recepten, die zich oriënteren op klassiekers en trendthema’s, zijn nieuw (geïnterpreteerd) en altijd een beetje bijzonder. Door de stapsgewijze uitleg zullen ook beginnende BBQ’ers vanaf het begin goede resultaten kunnen boeken. Voordat je doorgaat naar de recepten adviseer ik je wel om de inleiding te lezen, waarin nog een keer de basis wordt uitgelegd.

Laten we beginnen!

Thomas Krause



STEAKS

klassiek

voorbereiding: 10 min. + 30 min. marineren • op de barbecue: 8-10 min. (+ 5 min. rusten) • methode: direct

Voor vier mannen

Voor de steaks:

- 3 takjes rozemarijn
- 3 teentjes knoflook
- geraspte schil van 1 onbespoten citroen
- 1 el donkere aceto balsamico
- 8 el olijfolie
- zout
- peper uit de molen
- 4 rundersteaks (elk ten minste 250 g; liefst rumpsteaks)
- peperkorrels, grofgemalen
- goed zeezout

Verder:

- plantaardige olie om het rooster in te vetten

Bereiding:

- Was de takjes rozemarijn, schud ze droog en trek de naalden eraf. Pel de teentjes knoflook en hak ze samen met de rozemarijn fijn. Vermeng beide met geraspte citroenschil, azijn en olijfolie. Maak op smaak af met 1 snufje zout en peper.
- Dep de steaks zo nodig met keukenpapier en wentel ze in een lage ovenschaal in de marinade. Dek de schaal af met vershoudfolie en laat de steaks ongeveer 30 minuten marineren op kamertemperatuur.
- Bereid intussen de barbecue voor op 220°C directe hitte, rooster op de middelste stand en gesloten deksel.
- Haal de steaks uit de marinade en dep ze droog met keukenpapier. Vet het rooster in en grill het vlees daarop 4-5 minuten aan iedere kant op directe hitte met gesloten deksel. Laat het vlees dan 5 minuten rusten in de warmhoudzone (zie onderstaande tip).
- Serveer de steaks gekruid met grofgemalen peper en wat goed zeezout.

Mijn tips:

- *Vaak lees je het advies om vlees in folie te wikkelen om het te laten rusten. Dat leidt er echter toe dat de steaks gaan zweten en dat is niet goed voor de sappigheid en het roosteraroma. Leg steaks en dergelijke daarom liever aan de zijkant van de barbecue en laat ze rusten in de koudere zone.*
- *Steaks moeten niet te dun gesneden zijn, want iedere steak dunner dan 3 centimeter is zoals bekend carpaccio.*





DRIE GEHAKTLOLLY'S

OP BIETENCARPACCIO MET CITROENOLIE

voorbereiding: 30 minuten • op de barbecue: 8-10 minuten • methode: direct/indirect

Voor vier mannen

Nr. 1 – 'de kruidige':

- 500 g rundergehakt
- 1 ei
- 1 sjalotje, fijngesneden
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- 1 bosje peterselie, fijngehakt
- 2 plakken geroosterd brood, ingeweekt in 4 el yoghurt
- 4 el paneermeel
- 1 el gyroskruiden (naar smaak)
- zout
- peper uit de molen
- 100 g feta, in stukjes gesneden

Nr. 2 – 'de scherpe':

- 500 g rundergehakt
- 1 ei
- 1 sjalotje, fijngesneden
- 1-2 rode chilipepers, fijngehakt met zaadjes
- 1 el gedroogde oregano
- ½ tl kerriepoeder
- 2 plakken geroosterd brood, ingeweekt in 4 el room
- 1-2 el paneermeel
- zout
- peper uit de molen

Nr. 3 – 'de spies':

- 500 g rundergehakt
- 1 ei
- 1 sjalotje, fijngesneden
- 3 takjes basilicum
- 1 takje munt
- 2 plakken geroosterd brood, ingeweekt in 4 el gehakte tomaten
- 2 el grofgeraspte Goudse kaas
- zout
- peper uit de molen
- 150 g dunne plakken spek

Voor de bietencarpaccio:

- 4 takjes tijm
- 8 el goede olijfolie
- geraspte schil van 1 onbespoten citroen
- zout
- peper uit de molen
- 4 bieten (voorgekookt, vacuümverpakt)
- 4 el zure room
- 1 tl truffelolie
- 2 el fijngehakte walnoten
- fleur de sel

Verder:

- houten sjasliekpenen (zie bladzijde 13)
- koolzaadolie om het rooster in te vetten

Bereiding:

- Bereid de barbecue voor op 220°C directe/indirecte hitte, rooster op de middelste stand en gesloten deksel. Vet het rooster in.
- Bereid de lollyingrediënten voor zoals aangegeven in de ingrediëntenlijst, vermeng ze goed met elkaar en maak er balletjes van zo groot als golfballen. Stop bij lolly 1 de feta in het midden en vouw het gehakt daaromheen. Omwikkel elk spiesballetje (Nr. 3) met 1-2 plakken spek. Breek de ingeweekte sjasliek-pennen doormidden en steek ze tot het midden in de gehaktballetjes.
- Was voor de carpaccio de tijm en schud de takjes droog. Trek de blaadjes eraf en snijd ze in kleine stukjes. Meng tijm, olijfolie en geraspte citroenschil en maak op smaak af met zout en peper. Snijd de bieten in dunne plakjes (liefst met een snijmachine voor vleeswaren). Leg de plakjes waaivormig op borden en druppel er citroenolie over. Roer zure room en truffelolie glad en verdeel dat over de carpaccio. Strooi er walnoten over en kruid met 1 snufje fleur de sel en peper.
- Gril de gehaktlolly's op het rooster 2-3 minuten aan alle kanten op directe hitte en laat ze dan op de zone met indirecte hitte in 6-8 minuten gaar worden.
- Serveer de gehaktlolly's samen met de bietencarpaccio.

Mijn tip:

- *Bestrijk de gehaktlolly's voor nog meer smaak voor het garen op indirecte hitte met barbecuesaus naar keuze en laat die nog even op directe hitte karamelliseren.*



— SNELLE RUNDVLEESROLLETJES —

MET GROENE ASPERGES EN TAFELBIERMARINADE

voorbereiding: 20 minuten + 30 minuten marineren • op de barbecue: 14 minuten • methode: direct/indirect

Voor vier mannen

Voor rundvleesrolletjes en groene asperges:

- 500 g runderfilet
- 20 dunne groene asperges
- 4 el olijfolie
- sap van ½ limoen
- suiker
- zout
- peper uit de molen

Voor de marinade:

- 2 takjes tijm
- 100 ml tafelbier
- 1 el honing
- 2 el sojasaus
- 1 el mosterd
- zout
- peperkorrels, grofgemalen

Verder:

- vleeshamer (naar keuze)
- 8 tandenstokers (zie bladzijde 13)
- plantaardige olie om het rooster in te vetten

Bereiding:

- Dep de runderfilet zo nodig met keukenpapier en snijd vet en pezen eraf. Snijd het vlees in 4 even dikke plakken en klop die tussen 2 diepvrieszakken met de vlakke zijde van de vleeshamer of de bodem van een zware pan een beetje plat. De doorsnede moet ongeveer zo groot zijn als de asperges lang zijn.
- Voor de marinade: was de takjes tijm en schud ze droog. Trek de blaadjes van de takjes en vermeng ze met tafelbier, honing, sojasaus, mosterd en 1 snufje zout en peper. Wentel het vlees in een lage ovenschaal in de marinade. Dek de schaal af met vershoudfolie en laat de filets op kamertemperatuur ongeveer 30 minuten marineren.
- Bereid intussen de barbecue voor op 180°C directe/indirecte hitte, rooster op de middelste stand en gesloten deksel. Vet het rooster in.
- Was de asperges en snijd de onderkant eraf. Smeer ze in met olijfolie, limoen-sap en 1 snufje suiker, zout en peper. Leg ze in een aluminium schaal en grill ze 7-9 minuten op indirecte hitte met gesloten deksel. Haal ze dan van de barbecue.
- Haal de plakken vlees uit de marinade (bewaars die), dep ze goed droog met keukenpapier en leg ze op het werkvlak. Verdeel de asperges hierover en rol de plakken met vulling op tot stevige rolletjes. Zet de uiteinden vast met tandenstokers.
- Grill de rundvleesrolletjes 3-4 minuten rondom op het rooster op directe hitte en smeer ze intussen regelmatig in met de rest van de marinade.

Mijn tip:

- *De rolletjes kunnen goed van tevoren worden voorbereid. Zet ze koel weg en grill ze later snel.*

