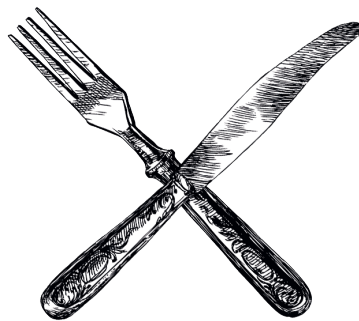


Thomas Krause

HET ENIGE ECHTE MANNENKOOKBOEK



DELTA S



. INHOUD .

KLEINE BIJGERECHTEN

snacks en voorgerechten

25

ZIN IN VLEES

rund, varken en meer

59

OPGEVIST

vis en zeebanket

107

VAN HET VELD

groenten en meer

129

GESUIKERD

nagerechten en meer

155



KOKEN

de work-out voor de man

De tijd waarin de keuken het territorium van de vrouw was, waarin zij de hongerige gezinsleden spijsde en culinaire tradities en geheime recepten werden doorgegeven van de ene vrouwelijke generatie aan de volgende, is nu voorbij. Het is tijd voor een emancipatorische ommekeer: de keuken wordt – ten minste in het weekend – steeds meer bevolkt door ons, kokende mannen!

Toegegeven, het gezin van eten voorzien is hier vooral een aangenaam neveneffect, want wij mannen zien het minder als existentiële noodzaak. Wij beschouwen het koken meer als een nieuwe hobby. De keuken is het toneel van onze culinaire work-outs. In plaats van te gaan sporten tot we uitgeteld zijn kiezen we in het weekend voor een pittigere uitdaging.

En wij mannen zijn in de keuken niet tevreden met een eenvoudige basisuitrusting. Nee, de culinair geïnteresseerde en ambitieuze man wapent zich ook op het gebied van hardware. Wij heren der schepping zijn nog steeds jager-verzamelaars en daarom moeten de praktische hulpmiddelen niet alleen het werk in de keuken gemakkelijker maken, maar ons ook vervullen met blijdschap en mannelijke trots.

Een fraai gesmeed mes, een mooie gietijzeren koekenpan, Tasmaanse peper, Himalayazout... Vroeger dronken we bij het eten een eenvoudige landwijn, nu praten we graag op deskundige wijze over het vleugje eikenhout in een Rioja Gran Reserva. En terwijl we vroeger hooguit een portie spaghetti aglio e olio konden bereiden volgens de aanwijzingen op de verpakking, toveren we tegenwoordig in een handomdraai zelfge maakt pastadeeg tevoorschijn, alsof we ons hele leven nooit iets anders hebben gedaan. Als wij koken, dan koken wij mannen voor onszelf en – natuurlijk – voor de eer en glorie. En wij doen dat natuurlijk voor slechts één doel, want de ware liefde gaat door de maag.

We maken onze vrouwen niet alleen gelukkig met onze keukenmirakels, we hebben nu ook heel wat nuttige cadeau-ideeën! In plaats van dat we uit gebrek aan eigen mannelijke ideeën voor onze verjaardag het zoveelste reukwatertje of de zoveelste aktetas krijgen, vragen we bijvoorbeeld een hightech, snoerloze staafmixer met turbosnelheid.

Lees dit boek zoals ik het schreef – met een knipoog. Ik hoop dat jij en natuurlijk ook je partner vooral veel plezier beleven aan dit boek en er veel receptideeën en een paar nuttige tips in kunnen vinden. Alle kokende mannen wens ik bovendien veel plezier in de keuken!

Thomas Krause

DE WAPENS

– DE BELANGRIJKSTE KEUKENGEREEDSCHAPPEN –

In een mannenkeuken horen eerst en vooral drie scherpe messen – een klein mes voor groenten, een kartelmes voor brood en bevroren producten en een mooi Japans santukomes, dat is een universeel keukenmes met breed lemmet waarmee je zowel vlees en vis als groenten kunt snijden.

Om te bakken hebben we in ieder geval een koekenpan met antiaanbaklaag en een gietijzeren koekenpan nodig – het liefst van iedere soort een kleine en een grote. In koekenpannen met antiaanbaklaag laten we ook vrijwel zonder vet gegarandeerd niets aanbranden. Daarentegen zijn gietijzeren modellen heel goed bestand tegen hoge temperaturen. Vlees ontwikkelt de heerlijkste aroma's als het in boter in een gietijzeren koekenpan snel en stevig wordt aangebraden. Dat is precies zoals wij mannen het graag hebben.

Een grote kookpan, twee middelgrote en een kleine pan van roestvrij staal vormen de basisuitrusting als wij mannen een stapje verder gaan dan spaghetti aglio e olio. En niet te vergeten een kleine steelpan voor sauzen.

Met een vergiet, een fijne zeef en een schuimspaan zeef je werkelijk alles wat in de keuken wordt bereid. In het vergiet giet je pasta af of laat je sla uitlekken, de fijne zeef helpt je om sauzen en soepen glad te maken. Met een schuimspaan schep je geblancheerde groenten, gehaktballetjes en dergelijke uit het water zonder het kookvocht weg te gieten.

Een garde, aardappelstamper, houten lepel, soeplepel, dunschiller en deegroller hoef ik hier eigenlijk zelfs niet op te noemen – die mogen echt in geen enkele keuken ontbreken.

Elektrische apparaten zoals staafmixers, hakmolens en handmixers zijn praktische hulpmiddelen om dingen snel en zonder veel inspanning romig, stijf, glad of fijn te krijgen. Deze apparaten heb je meestal niet nodig als je je een goede keukenmachine aanschafft.

Een keukenmachine kan jou en die kleine elektrische apparaten veel werk besparen en bijna alles voor je snijden, raspen, fijn maken, pureren, mengen en roeren. Voordat je besluit een keukenmachine te gaan kopen, moet je je echter eerst afvragen of je moet kiezen voor het meest geavanceerde model of dat het eenvoudiger model misschien voldoende is. Het is verleidelijk om een luxe model aan te schaffen dat schijnbaar geheel zonder jouw hulp ook het koken en bakken op zich neemt. Alleen, zou je het echt gebruiken? Let bij de keuze van het model in ieder geval ook op de uitbreidingsmogelijkheden die de verschillende machines bieden. Als de keukenmachine zich samen met jou en je culinaire talent verder kan ontwikkelen, dan zullen jullie in de keuken een onverslaanbaar dreamteam worden.







LOEMPIA'S

Voor vier mannen:

Voor de loempia's:

- 3 wortelen
- 1 prei
- 2 stengels bleekselderij
- 4 takjes bladpeterselie
- 4 el zoute pinda's
- koolzaadolie om in te bakken
- zout
- peper uit de molen
- 50 g verse taugé
- 8 velletjes loempiadeeg
- 1 eiwit om te bestrijken

Voor de dip:

- 1 rode chilipeper
- 5 el ketchup
- 3 el teriyakisaus
- 1 el bruine suiker
- 1 el citroensap
- zout
- peper uit de molen

BEREIDINGSTIJD: 25 minuten (+ 10 minuten garen)

- Voor de loempia's: schil de wortelen, was ze dan met prei en bleekselderij, maak alles schoon en snijd alles in de lengte in reepjes. Was de peterselie, schud de takjes droog, trek de blaadjes van de takjes en snijd ze fijn.
- Verhit een scheutje koolzaadolie in een koekenpan en bak hierin de reepjes wortel, prei en selderij en de pinda's even stevig aan en breng dan op smaak met zout en peper. Meng de peterselie en taugé erdoor. Laat het mengsel op een groot plat bord afkoelen.
- Leg de velletjes loempiadeeg op het werkvlak neer en verdeel het groentemengsel hier in acht even grote porties over. Bestrijk de randen rondom met eiwit. Vouw een punt van het deegvel naar de tegenoverliggende punt over het groentemengsel. Vouw de buitenste hoeken naar het midden, bestrijk alles weer met eiwit en rol de deegvelletjes stevig op. Bak de loempia's in een koekenpan met een ruime hoeveelheid hete koolzaadolie langzaam goudbruin.
- Voor de dip: snijd de chilipeper in de lengte doormidden, verwijder het steeltje en eventueel de zaadjes, snijd hem in kleine stukjes en doe die in een kom. Voeg de overige ingrediënten toe, meng goed en breng de dip op smaak met zout en peper.
- Laat de loempia's even uitlekken op keukenpapier en serveer ze met de dip.

MIJN TIP:

Je kunt variëren met de vulling door de loempia's te vullen met bijvoorbeeld stukjes ananas, gebraden kip, tofoe of een zoete vulling.

Je kunt de loempia's ook maken met kleinere deegvellen en ze serveren als fingerfood.





KALFSROLLETJES

– IN EEKHOORNTJESBROODSAUS –

Voor vier mannen::

Voor het vlees:

- 20 g gedroogd eekhoortjesbrood
- 250 g kleine champignons
- 1 bosje lente-uitjes
- 1 bosje bieslook
- 2 sjalotten
- 8 kleine, dunne kalflapjes (à 70 g; uit de rug)
- zout
- peper uit de molen
- 8 plakken gekookte ham
- 8 kleine stukjes gruyère (samen ca. 100 g)
- 2 el geklaarde boter
- 4 el madeira
- 400 g room
- 45 g ijskoude stukjes boter

Daarnaast:

- tandenstokers

BEREIDINGSTIJD: 25 minuten (+ 35 minuten garen)

- Spoel het eekhoortjesbrood goed af en laat het 15 minuten weken in een halve liter lauwwarm water. Wrijf intussen de champignons droog met keukenpapier of een borsteltje, snijd de onderkant eraf en snijd grotere paddenstoelen doormidden. Was de lente-uitjes, maak ze schoon en snijd ze schuin in ringen. Was het bosje bieslook, schud de stengels droog en snijd ze in kleine stukjes. Pel de sjalotten en snijd ze fijn.
- Leg de plakken vlees tussen twee vershoudzakjes en klop ze plat met de gladde kant van een vleeshamer of een kleine zware steelman. Kruid het vlees aan beide kanten met zout en peper. Leg op elke plak 1 plak ham en 1 stuk kaas, vouw de zijkanten van het vlees naar het midden over de kaas en rol de plakken stevig op. Zet de uiteinden vast met een tandenstoker. Knijp het eekhoortjesbrood licht uit, hak het fijn en giet het inweekwater door een fijne zeef.
- Verhit de geklaarde boter in een koekenpan en bak hierin de rolletjes op een halfhoog vuur goudbruin aan. Voeg sjalotjes, eekhoortjesbrood en champignons toe en bak ze even mee. Blus af met het inweekwater van het eekhoortjesbrood en de madeira. Giet de room erbij, kruid alles licht met zout en peper en laat het met afgesloten deksel op een laag vuur ongeveer 35 minuten langzaam smoren.
- Haal de rolletjes uit de pan, doe de lente-uitjes erbij en bind de saus met de ijskoude stukjes boter. Roer de bieslookstukjes erdoor en breng het geheel op smaak met zout en peper.
- Leg de rolletjes weer in de saus en serveer alles samen.

MIJN TIP:

Je kunt variëren met de smaak van de rolletjes, bijvoorbeeld met gedroogde abrikozen en salie. Als je de saus bindt met ijskoude stukjes boter, krijgt hij glans en een volle smaak. Laat hem dan niet meer opkoken.