

oosterse gebraden eend

Eend is erg vet, maar het meeste vet zit in en net onder het vel en dat kunt u makkelijk verwijderen. In dit recept wordt de eend met een mengsel van Chinese specerijen en kruiden bedropen.

1 jonge tamme eend van 2,5 kg
4 eetl. ketjap

2 eetl. lichtbruine basterdsuiker
2 tenen knoflook, gepeld en fijngehakt
stukje verse gember van 3 cm,
geschild en geraspt

1 theel. Szechuan-peperkorrels, grof gemalen
1 theel. Chinees vijfkruidentpoeder

voor de dipsaus

2 eetl. ketjap
2 eetl. rijstwijn of zoete sherry
2 lenteuitjes, bijgesneden en in sliertjes
snuffe Chinees vijfkruidentpoeder

voor het serveren

flensjes
reepjes komkommer en lenteui

VOORBEREIDINGSTIJD / 10 MINUTEN PLUS KOELTIJD
KOOKTIJD / 1 UUR EN 45 MINUTEN
voor 4 personen

Spoel de eend onder de koude kraan en dep droog. Verwijder overtollig vet en vel. Prik het vel hier en daar in met een vork en leg de eend in een ondiepe schaal. Meng de rest van de ingrediënten voor de eend en schep dat mengsel over de eend. Dek de schaal af en zet 2 uur in de koelkast, waarbij u de eend af en toe bedruipt.

Week een römertopf zoals beschreven. Giet de eend af en leg in de römertopf. Schep er de marinade over en leg er het deksel op. Zet de pot in een koude oven en stel de oven in op 220°C. Laat 1 uur en 45 minuten koken, of tot de eend gaar is en uitlopende sappen helder zijn. Giet na 1 uur zo veel mogelijk vet en sap af.

Meng in een kom alle ingrediënten voor de dipsaus. Giet de eend af en snijd of trek het vel en vet eraf. Snijd het vlees in repen. De eters nemen dan wat vlees, rollen dat in de flensjes en dopen het geheel in de dipsaus.

LINKS OP DE FOTO

eend met peren en pecannoten

Eend aan het bot is bijzonder geschikt om in een römertopf te bereiden. De volle smaak van het vlees wordt door de peren verzacht. Het gerecht krijgt een heerlijk kruidig accent door de toevoeging van sinaasappel en kaneel.

4 porties tamme eend, elk stuk circa 180 g,
ontveld

1 grote sinaasappel
1 kaneelstokje, doormidden gebroken
2 laurierbladen
zout en versgemalen zwarte peper
4 rijpe peren
1 eetl. vers citroensap
3 eetl. gehalveerde pecannoten, geschaafd
1 theel. gemalen kaneel

schijven sinaasappel en gehakte peterselie,
ter garnering

VOORBEREIDINGSTIJD / 10 MINUTEN
KOOKTIJD / 1 UUR
voor 4 personen

Week de römertopf zoals beschreven. Spoel de eend onder de koude kraan, dep droog en leg in de pot.

Schil wat schil van de sinaasappel en doe een aantal reepjes in de pot met de eend. Pers het sap van de sinaasappel en giet over de eend. Voeg het kaneelstokje en de laurierbladen toe en bestrooi royaal met zout en peper. Leg het deksel op de pot en zet in een koude oven. Stel de oven in op 220°C en laat 40 minuten koken.

Schil net voor het einde van de kooktijd de peren en verwijder de klokhuizen. Snijd ze in vieren en schep ze door het citroensap om te voorkomen dat ze verkleuren. Stop de partjes peer onder de porties eend, leg er het deksel weer op en laat nog 15 tot 20 minuten koken tot de eend gaar is en de peren zacht zijn.

Verwijder de sinaasappelschil, het kaneelstokje en de laurierbladen. Bestuif de eend met kaneel, garneer met schijfjes sinaasappel en gehakte peterselie en dien op.

VOEDINGSWAARDE

Portie voor 1 (720 g)
Calorieën 247 Calorieën uit vet 2016

% dagelijkse hoeveelheid*	
Vet totaal 224 g	345%
Verzadigd vet 75 g	376%
Cholesterol 431 mg	144%
Natrium 1912 mg	80%
Koolhydraten totaal 38 g	13%
Voedingsvezel 1 g	3%
Suikers 7 g	0%
Eiwit 70 g	0%

*Dagelijkse hoeveelheid is gebaseerd op een dieet van 2000 calorieën.

VOEDINGSWAARDE

Portie voor 1 (403 g)
Calorieën 504 Calorieën uit vet 207

% dagelijkse hoeveelheid*	
Vet totaal 23 g	36%
Verzadigd vet 7 g	37%
Cholesterol 151 mg	50%
Natrium 260 mg	11%
Koolhydraten totaal 34 g	11%
Voedingsvezel 7 g	26%
Suikers 22 g	0%
Eiwit 42 g	0%

*Dagelijkse hoeveelheid is gebaseerd op een dieet van 2000 calorieën.

pittige spareribs

Spareribs blijven voor iedereen favoriet. Spareribs worden met de vingers gegeten, dus geef er vingerkommetjes water met citroen en veel servetten bij.



- 1,5 kg varkens-spareribs
- 1 middelgrote ui, gepeld en gesnipperd
- 2 tenen knoflook, gepeld en fijngehakt
- 1 eetl. lichtbruine basterdsuiker
- 2 eetl. rode-wijnazijn
- 2 eetl. Worcestershiresaus
- 1,25 dl tomatenketchup
- 3 eetl. tomatenpuree
- ½ theel. selderijzout*
- 1 theel. chilisaus (desgewenst)
- zout en versgemalen zwarte peper
- partjes sinaasappels en takjes verse peterselie, ter garnering



VOORBEREIDINGSTIJD / 10 MINUTEN
KOOKTIJD / 1 UUR EN 20 MINUTEN
voor 4 personen

Week de römertopf zoals beschreven en bekleed de bodem met bakpapier. Verwijder zo nodig overtollig vet van de ribben en leg ze dan in de römertopf.

Meng de rest van de ingrediënten, behalve het garnituur, en kwast dit mengsel over de ribben uit. Leg het deksel op de römertopf en zet in een koude oven. Stel de oven in op 220°C en laat 1 uur koken, waarbij u de ribben halverwege omdraait. Neem het deksel van de pot en laat de ribben nog 1 uur koken tot ze gaar zijn en de saus een dieprode kleur heeft.

Leg de ribbetjes op een voorverwarmede dienschaal. Garneer en geef er een pittige relish bij.

RECHTS OP DE FOTO

VOEDINGSWAARDE

Portie voor 1 (469 g)	
Calorieën 1171 Calorieën uit vet 837	
% dagelijkse hoeveelheid*	
Vet totaal 93 g	143%
Verzadigd vet 37 g	184%
Cholesterol 208 mg	69%
Natrium 871 mg	36%
Koolhydraten totaal 22 g	8%
Voedingsvezel 1 g	5%
Suikers 14 g	0%
Eiwit 58 g	0%

*Dagelijkse hoeveelheid is gebaseerd op een dieet van 2000 calorieën.

ham met esdoornglazuur en abrikozen

Dit is een indrukwekkend gerecht dat zowel warm of op kamertemperatuur als onderdeel van een buffet geserveerd kan worden. Het fruit en de esdoornsiroop

leveren een mooi contrast met de zoute ham op.



- een ongekookte ham met zwoerd en vet, van 1,5 kg
- 1 ui, gepeld en in vieren gesneden
- 2 stengels bleekselderij, bijgesneden en in grote stukken gesneden
- 1 wortel, geschild en grof gehakt
- 2 laurierbladen
- 1 eetl. zwarte peperkorrels
- 2 eetl. hele kruidnagels
- 4 eetl. abrikozenchutney
- 4 eetl. esdoornsiroop
- 1 eetl. grove mosterd
- 150 g gedroogde abrikozen
- 1,25 dl droge sherry
- laurierbladen, ter garnering



VOORBEREIDINGSTIJD / 15 MINUTEN
KOOKTIJD / 2 UUR
voor 6 tot 8 personen

Leg de ham in een grote pan. Voeg de ui, bleekselderij, wortel, laurierbladen en peperkorrels toe. Zet onder koud water en breng aan de kook. Schep naar boven drijvend schuim af. Dek af en laat 1 uur sudderen.

Week de römertopf zoals beschreven en bekleed de bodem met bakpapier. Giet de ham af, gooi de groenten, laurierbladen en peperkorrels weg. Trek er het zwoerd af en verwijder bijna al het vet.

Kerf een ruitpatroon in het vet en stop een hele kruidnagel in elk ruitje. Meng de chutney met de esdoornsiroop en mosterd en kwast het hamvet er royaal mee in. Leg de ham in de pot en schik er de abrikozen omheen.

Giet er de sherry over, leg er het deksel op en zet de pot in een koude oven. Stel de oven in op 220°C en laat 1 uur koken tot het vlees gaar is. Serveer gegarneerd met laurierbladen en geef er de abrikozen bij.

VOEDINGSWAARDE

Portie voor 1 (281 g)	
Calorieën 438 Calorieën uit vet 99	
% dagelijkse hoeveelheid*	
Vet totaal 11 g	17%
Verzadigd vet 4 g	18%
Cholesterol 107 mg	36%
Natrium 2630 mg	110%
Koolhydraten totaal 28 g	9%
Voedingsvezel 3 g	12%
Suikers 21 g	0%
Eiwit 50 g	0%

*Dagelijkse hoeveelheid is gebaseerd op een dieet van 2000 calorieën.

