

## inhoud

inleiding	6
warme voorgerechtjes	14
hete vis en zeebanket	46
geroosterde kip en gevogelte	80
voortreffelijk lams- en varkensvlees	114
sappig rundvlees	152
vegetarische hapjes	198
salades en bijgerechten	230
zoete heerlijkheden	258
bereidingstijden	282
register	283



# het vuur aansteken

Grillen is het garen van voedsel *direct* boven een hittebron waarbij de buitenkant dichtschroeit en een mooi bruine korst krijgt, terwijl de binnenkant sappig en mals blijft. Barbecue betekent strikt genomen garen boven *indirect* vuur, onder een deksel, waardoor de hitte net als in een oven rondom het voedsel wordt geleid. De termen grillen en barbecueen of roosteren worden tegenwoordig door elkaar gebruikt en dat gebeurt ook in dit boek, maar als er specifiek sprake is van de indirecte methode (blz. 8), wordt dat duidelijk aangegeven.

## een barbecue aanschaffen

Een barbecue kopen is niet echt gemakkelijk omdat het woord van toepassing is op allerlei verschillende soorten kookgerei, van een gat in de grond tot een ingewikkeld bouwsel dat als 'buitenkeuken' kan dienen. Hieronder worden de meest gebruikte types toegelicht zodat u met verstand van zaken kunt kiezen.

**Houtskoolbarbecue:** volgens puristen de enige optie. Zij menen dat alleen houtskool de brandstof is die de producten de vereiste rookmaak geeft; ook geloven ze dat het vuur aansteken en het brandend houden de basis vormt van de eeuwenoude methode van buiten roosteren. Werken met een houtskoolbarbecue vraagt meer vaardigheden dan het werken met de elektrische of gasvariant.

**Gasbarbecues** zijn makkelijker te regelen dan die met houtskool en vrijwel direct te gebruiken. De lavastenen of grillplaten worden door propaan- of stadsgas verhit. Een goede keus als u vaak wilt barbecueen.

**Elektrische barbecues** zijn er zowel in een kleine, draagbare vorm als in een grote verplaatsbare uitvoering. Zij vormen een goede, constante warmtebron, maar worden nooit zo heet als een houtskoolvuur. Ze moeten dicht bij een stopcontact staan of van een verlengsnoer worden voorzien.

## **de juiste brandstof voor houtskoolbarbecues**

*Houtskoolbrokken* branden heter en schoner dan houtskoolbriketten. Ze ontvlammen snel en branden circa 45 minuten; ideaal om de producten snel dicht te schroeien.

*Houtskoolbriketten* zijn samengeperste stukjes houtskool die met chemicaliën zijn geïmpregneerd om ze sneller te doen ontvlammen. Ze branden langer dan natuurlijke houtskool en vormen een gelijkmatige hittebron.

*Hout* kan in de vorm van blokken, stukjes of schaafsel worden gebruikt, kies alleen geen harshoudend zacht hout zoals dat van naaldbomen. Door een handjevol houtschilfers op hete kolen te strooien, geeft de grill verschillende smaken af – gebruik kersenhout voor een lichtzoete rook; mesquite voor sterke aardse geuren; of hickoryhout (Amerikaans noten) voor een scherpe rookmaak.

## **aansteken**

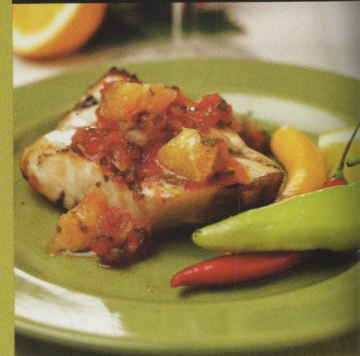
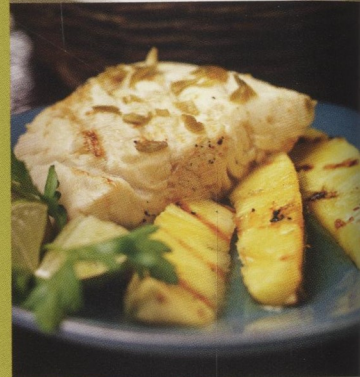
De barbecue moet stevig op een vlakke ondergrond en niet te dicht bij lage bomen staan. Borstel hem schoon en vet het rooster in met olie; steek hem bijtijds aan zodat hij goed op temperatuur is als u gaat beginnen. Zorg bij het aansteken voor een beschermend schort en ovenhandschoenen en houd kinderen en dieren uit de buurt. Steek de barbecue niet aan bij een sterke wind en leg lucifers of aanstekers nooit dicht bij de vlammen. Doof bij een steekvlam het vuur met een plantensproeier met water of een flinke scheut natriumbicarbonaat.

## **onderhoud**

Controleer voor gebruik of de slangen van een gasbarbecue in een goede conditie verkeren. Kijk ook regelmatig de snoeren van een elektrische barbecue na. Vet de roosters regelmatig in, zodat het voedsel niet blijft plakken. Borstel ze na gebruik met een draadborstel schoon. Stort de as na het afkoelen in een metalen vuilnisemmer.

# hete vis en zeebanket

Er is maar weinig dat gemakkelijker op de barbecue te bereiden is dan een volmaakt stuk gemarineerde vis of schaaldieren die op het rooster net gaar worden gemaakt.



# gerookte gemarineerde zalm

zie de varianten op bladzijde 68

Deze snelle conserveermethode verhoogt de natuurlijke zoete smaak van deze sappige zalmfilets.

225 g lichtbruine basterdsuiker  
1 eetl. cajun specerijenmix  
1 eetl. grof zeezout  
1 theel. versgemalen zwarte peper

6 stukken zalmfilet van 175-225 g, met vel  
8 eetl. dijnosterd  
120 g lichtbruine basterdsuiker

Vermeng de 225 gram basterdsuiker in een kom grondig met de cajun specerijenmix, zout en peper.

Spoel de zalmfilets af onder de koude kraan en dep ze met keukenpapier droog. Bedek de filets aan beide kanten met de specerijenmix. Leg ze in een glazen schaal en zet ze afgedekt 2 uur in de koelkast.

Steek de barbecue aan en verhit hem tot 110 °C. Haal de visfilets uit de marinade. Bestrijk de bovenkant van elke filet met een kwastje met dijnosterd, leg ze op een stuk aluminiumfolie (dat scheidt in schoonmaken van de rookoven) in een smoker of rookoven en bestrooi ze met de 120 gram basterdsuiker. Zet het geheel in de barbecue en rook en rooster tot er witte eiwitvlekjes op de bovenkant ontstaan; dat duurt 35 tot 40 minuten. Serveer ze heet.

*Voor 6 personen*



# 'hete' gegrilde forel

zie de varianten op bladzijde 70

U kunt voor dit recept beekforel of een andere gelijksoortige vette zoetwatervis gebruiken.

4 eetl. versgeperst citroensap  
2 eetl. gesmolten boter  
2 eetl. plantaardige olie  
2 eetl. fijngesneden bladpeterselie  
2 eetl. sesamzaad

1 eetl. chilisaus  
1 theel. geraspte gemberwortel  
½ theel. zeezout  
4 verse forellen van 450 g elk

Vermeng in een ondiepe schaal het citroensap met boter, olie, peterselie, sesamzaad, chilisaus, gember en zeezout.

Prik het vel van de forellen met een vork een aantal malen in. Wentel de vissen door de marinade zodat ze aan beide kanten zijn bedekt. Leg ze in een grillmand en bestrijk ze met de overgebleven marinade.

Verhit de barbecue tot middelheet. Rooster de vissen circa 5 minuten. Keer ze om en rooster ze nogmaals 5 minuten. De vissen zijn gaar als het vlees makkelijk schilfert.

*Voor 4 personen*



varianten

## gegrilde tilapia

zie het basisrecept op bladzijde 52

### gegrilde tilapia met spinazie en cherrytomaatjes

Maak het basisrecept. Maak een groentegarnituur voor bij de vis. Roerbak 1 sjalot in dunne plakjes met 450 g verse spinazie. Bak als de spinazie is geslonken 225 g gehalveerde cherrytomaatjes mee. Geef de groente bij de gegrilde vis.

### afrikaanse tilapia

Laat de marinade van limoen en mayonaise weg. Vermeng voor een Afrikaanse marinade 2,4 dl olijfolie met 1 kleine fijngehakte ui, 1 fijngehakte rode paprika, sap en geraspte schil van 1 citroen, 1 eetl. azijn, 2 theel. cayennepeper of chilivlokken en 1 theel. zeezout. Marineer de visfilets 2 uur hierin, laat ze uitlekken en gril ze als in het basisrecept.

### pittige gegrilde tilapia met aioli

Laat de marinade van limoen en mayonaise weg. Wrijf de tilapia voor het grillen in met 1 theel. van elk: knoflook- en uienpoeder en geroosterd gemalen komijnzaad; en 2 eetl. chilipoeder. Klop voor de aioli 2½ dl mayonaise, 6 uitgeperste knoflooktenen, ½ eetl. citroensap, 1½ eetl. dijonmosterd en ¾ theel. gedroogde dragon door elkaar. Gril de vis zoals in het basisrecept.

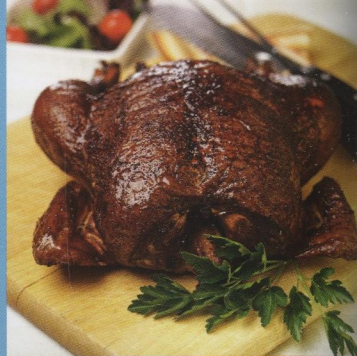
### gegrilde tilapia met limoen en basilicum

Laat de marinade van limoen en mayonaise weg. Marineer de tilapia voor het grillen 2 uur in een mengsel van 4 eetl. olijfolie, sap en schil van 2 limoenen, 1 eetl. fijngesneden basilicum, 2 theel. bourbon whiskey, 1 theel. zout en versgemalen zwarte peper naar smaak.



# geroosterde kip en gevogelte

Gevogelte met een knapperig vel en boterzacht vlees is een van de grootste genoegens van de barbecue.



# honing-citruskip

zie de varianten op bladzijde 109

Zorg ervoor dat de kip niet flauw smaakt door hem een uurtje voor het grillen in deze eenvoudige zoetzure marinade te leggen.

**4 kipfilets**

**sap van 1 sinaasappel**

**sap van 1 citroen**

**sap van 1 limoen**

**3 eetl. lichte honing**

**2 eetl. olijfolie**

**½ theel. tabasco**

Klop de kipfilets tussen 2 vellen plasticfolie voorzichtig met de hand of een vleeshamer dunner uit zodat ze gelijkmatig van dikte zijn. Marineer het vlees een uur op kamertemperatuur in het citrussap met honing, olie en tabasco.

Gril de kipfilets in de tot middelheet verhitte barbecue in 5 tot 7 minuten aan elke kant gaar en keer ze halverwege. Als u er met een vork in prikt, moet er helder vocht uitlopen.

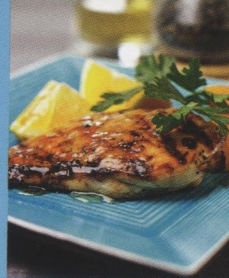
*Voor 4 personen*



varianten

## honing-citruskip

zie het basisrecept op bladzijde 92



### afgaanse kip

Vervang de marinade door een Afgaanse variant: vermeng 2 geperste grote knoflooktenen met ½ theel. zeezout, 4¾ dl volle naturel yoghurt, 4 eetl. citroensap, vruchtvlees van 1 grote citroen en ½ theel. gekneusde witte peperkorrels. Geef pitabrood bij de kip.

### kip geglaceerd met appelhoning

Vervang de marinade door een glazuur van 5 eetl. appelgelei, 1 eetl. lichte honing, 1 eetl. dijonmosterd, ½ theel. kaneel en zeezout naar smaak.

### atheense gegrilde kip

Vervang de marinade door een Griekse variant: vermeng 1,2 dl droge rode wijn, 1,2 dl olijfolie, 4 eetl. vers citroensap, 2 eetl. gedroogde oregano, 1 theel. van elk: gedroogde tijm, gedroogd basilicum, geraspte citroenschil en zeezout; en ½ theel. gemalen zwarte peper.

### italiaanse gegrilde kippenborst

Vervang de marinade door een Italiaanse variant: vermeng 2 geperste knoflooktenen, 1 theel. geroosterd en geplet venkelzaad, 2 eetl. vers citroensap, 2 eetl. olijfolie, en zeezout en zwarte peper naar smaak.

# vegetarische hapjes

Verse groenten met een knapperig randje horen tot de lekkerste gerechten van de barbecue. Eet wat van deze eenvoudige geroosterde groenten als lekker hapje uit de hand of schik alles tezamen op een grote schaal om ze als hoofdgerecht te geven.





# groentekebabs

zie de varianten op bladzijde 227

Maak deze kebabs aan de hand van onderstaande suggesties met alle groenten die verkrijgbaar zijn.

1 aubergine, in blokjes  
1 rode paprika, in reepjes  
2 rode uien, in parten  
16 middelgrote champignons  
8 cherytomaatjes  
1 middelgrote komkommer, in 8 plakken  
1 stengel bleekselderij, in stukjes van 2½ cm  
in water geweekte spiesen

1,2 dl versgeperst citroensap  
gerasppte schil van 2 citroenen  
1 eetl. olijfolie  
2 geperste grote knoflooktenen  
1 eetl. fijngehakte tijm  
8 eetl. fijngesneden verse kruiden  
zout en versgemalen zwarte peper naar smaak

Rijg de groenten aan de spiesen en wissel de verschillende kleuren af zodat ze er aantrekkelijk uitzien. Leg ze op een grote schaal. Besprenkel ze met citroensap en -schil, olie, knoflook en tijm. Marineer ze 1 uur en keer ze regelmatig. Verhit de barbecue tot middelheet.

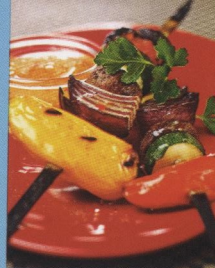
Wentel de spiesen voor het roosteren door uw favoriete kruidenmengsel. Leg ze direct boven het vuur op 7½ tot 10 cm van de hittebron. Sluit de barbecue en rooster ze in 15 tot 20 minuten gaar en bruin; keer ze regelmatig.

Voor 4 tot 6 personen

varianten

## groentekebabs

zie het basisrecept op bladzijde 215



### vruchten- en groentekebabs

Vervang citroensap, -schil, olijfolie, knoflook en kruiden door 3 eetl. olijfolie, 2 eetl. appelazijn en 2 eetl. sinaasappelsap. Steek de groenten afgewisseld met 175 g gedroogde abrikozen en 2 in dikke schijfjes gesneden bananen aan de spiesen.

### groentekebabs met cherrytomaatjes

Verdubbel de hoeveelheid cherrytomaatjes. Besprenkel ze na het roosteren met olie.

### tahu- vruchtenkebabs met teriyaki

Laat de marinade weg. Vervang de groenten door 340 g stevige tahu, uitgelekt en in 32 blokjes gesneden, en 225 g ananasblokjes. Roer voor de marinade de volgende ingrediënten door elkaar: 1,2 dl sinaasappelsap, 2 eetl. sojasaus, 2 eetl. lichtbruine basterdsuiker, 2 geperste knoflooktenen en 1 eetl. geschilde en geraspte gemberwortel. Rooster alles zoals in het basisrecept.

### teriyaki kebabs

Voeg 2 maïskolven in stukken van 5 cm aan de groenten toe. Rooster ze zoals in het basisrecept en bestrijk ze regelmatig met teriyakisaus.

### groentekebabs met zure roomdressing

Maak het basisrecept. Geef een schaal met een dressing van 1,2 dl zure room met 1 geperste teen knoflook en 1 eetl. geknipt bieslook bij de kebabs.