

# **CHEFS OP HETE KOLEN**



# CHEFS OP HETE KOLEN

BBQ-recepten van  
Pascale Naessens,  
Felix Alen,  
Wim Casteleyn en  
Peppe Giacomazza



## ALLES WAT JE MOET WETEN OM EEN PERFECTE GRILLMEESTER TE WORDEN

**ELKE CHIMPANSEE KAN EEN STEAK BAKKEN. MAAR OM EEN PERFECTE GRILLMEESTER TE WORDEN, HEB JE EEN BEETJE TECHNIEK NODIG EN ENKELE TRUCJES - DIE JE HIERONDER KUNT LEZEN.**

### Houd het vuur in toom

Wil je meteen de vlammen hoog opjagen in de houtskool? Niet doen. Matige warmte is beter. Als je houtskool of briketten gebruikt, laat ze dan eerst rustig gloeien tot ze aan de buitenzijde wit zien. Start pas dan met het garen van de ingrediënten. De bedoeling is om je steak een knapperige korst en een sappig binnenste te geven. Dat resultaat bekom je door een getemperd vuur, niet door hoge vlammen die je steak verkolen, tenzij je de smaak van kampvuurresten waardeert of lak hebt aan je gezondheid.

Als je bovendien een fan bent van petroleumaroma's in je eten, gebruik dan brandversnellers zoals chemische aanmaakblokjes, aanmaakpasta of spiritus. Dan ruiken de burens meteen dat je een oliebron hebt aangeboord. Nee, nu even serieus ...Wil je absoluut een echte grillmeester worden, gebruik dan milieuvriendelijke aanmaakblokjes van geperst naaldhout, gedrenkt in paraffine. Die zijn meer geschikt om een barbecue in gang te steken. Leg ze tussen de houtskool of briketten en steek de breukzijde in brand. Nog idealer is een houtskoolstarter om houtskool of briketten in enkele minuten gloeiend heet te maken. Zo'n starter bestaat uit een eenvoudig stuk buis met onderaan enkele verluchtingsgaten. Er kunnen tot 2,5 kg briketten in, voldoende voor 3 tot 4 uur barbecueën. Strooi ze daarna uit in de barbecue en vul ze verder aan. Na zowat 20 minuten kun je aan de slag.

Echte chefs koken op houtskool of briketten, maar als je graag met een gasbarbecue werkt, verwarm de grill dan voor op hoge temperatuur. Verminder het vuur met de helft als de grill heet is en begin pas dan met het grillen.

### Zo grill je grote stukken vlees of gevogelte

Als je grote stukken vlees of gevogelte wilt braden, dan is indirecte hitte ideaal. Een gasbarbecue is het handigst omdat je na het voorverwarmen de middelste brander kunt doven of de gastoevoer kunt verminderen en zo op medium hitte, met gesloten deksel, indirect kunt grillen. De warmte stijgt en wordt gelijkmatig langs de wanden van het toestel verdeeld.

Het beste werkt echter een korf waarin je harsvrij hout stookt, met een spit of rooster ervoor. Het voordeel is dat je de hete kooltjes kunt verschuiven en onder het vlees kunt leggen.

Met een houtskoolbarbecue met deksel ga je als volgt te werk. Vorm twee bergjes houtskool tegenover elkaar. Leg er een aluminiumschoteltje tussen om het vet op te vangen. Stook de houtskool



kool goed heet en je hebt indirecte warmte. Je kunt het schaaltje ook vullen met bouillon, bier of wijn. Als de vloeistof verdampt geeft die extra aroma en zorgt ervoor dat de ingrediënten niet zullen aanbranden. Je kunt verschillende warmtezones creëren door de houtskool te verdelen. Een dikke laag houtskool geeft veel hitte, een dunne laag medium hitte. Maak ook een ruimte waar geen houtskool ligt. Daar kan het vlees rusten en kunnen de sappen zich herverdelen.

## **Breng het vlees op kamertemperatuur**

Haal het vlees 1 uur voor de bereiding uit de koelkast zodat het op kamertemperatuur komt. Hoe dikker het vlees, hoe langer het duurt voor het op kamertemperatuur is. Dep het eventueel droog met keukenpapier. Laat het vlees in elk geval binnenshuis op temperatuur komen en zet het niet in de volle zon, want dan hebben de bacteriën de vrije hand.

## **Kruid het vlees**

Om een heerlijke maar subtiele smaak te geven aan de steak, strijk je hem lichtjes in met een mix van bijvoorbeeld olijfolie, geplette knoflook en verse tijm. Voor een oosterse toets kun je er gember, sojasaus en steranijs aan toevoegen. Experimenteer met je favoriete kruiden en specerijen. Bestrooi tot slot met vers gemalen of vers geplette peper en zeezout. Mag je vlees op voorhand zouten? Absoluut. Het zout onttrekt een deel van het vocht aan het vlees en trekt ook wat omgevingsvocht aan. Het laagje dat zo ontstaat, staat garant voor een smakelijk krokant korstje.

## **Doe de hittetest**

Om te weten of het vuur heet genoeg is, doe je de hittetest. Houd je hand 15 centimeter boven het rooster. Als je het maar 1 tot 2 seconden kunt uithouden, dan is het vuur te heet. Houd je het 3 tot 4 seconden vol, dan is het vuur medium heet en perfect om te grillen. Als je het 5 tot 6 seconden kunt uithouden, dan moet het vuur worden aangewakkerd.

## **Wrijf de grill in met olie**

Wrijf de grill van tevoren licht in met olie zodat het vlees er niet aan zal blijven plakken.

## **Laat het vlees liggen**

Schroei het vlees eerst aan beide kanten dicht op de hete grill. Bak eerst de kant waar het meeste vet aan zit, zo geef je extra smaak aan het bakvet. Verhuis het vlees dan naar een matig hete zone en bak het vlees dan gedurende 1,5 tot 2 minuten verder aan één kant en vervolgens even lang aan de andere kant, afhankelijk van de gewenste gaarheid. Voortdurend keren van het vlees onderbreekt het bruiningsproces en is niet bevorderlijk voor de vorming van een krokant korstje. Om een mooi roosterpatroon te krijgen, draai je de steak 45° halfweg de eerste baktijd en laat je hem zo liggen. Doe hetzelfde met de andere zijde.

## **Prik niet in het vlees**

Prik niet met een vork in de steak, want dan verliest het vlees zijn sap. Gebruik altijd een vleestang.

## Doe de gaarheidstest

De gaartijd van een steak is geen exacte wetenschap. De tijd hangt af van de grootte, de dikte en de structuur van het vlees, en van de hitte van het vuur. Hoe langer je vlees gaart, hoe harder het wordt. De gaarheidsgraad kun je meten door een temperatuurmeter te gebruiken waarop de gaarheidstemperaturen staan aangeduid. Een meer avontuurlijke methode bestaat erin om met je vingertop op het dikste deel van het vlees te drukken. Hoe zachter het vlees aanvoelt, hoe rauwer het is.

Maar hoe kun je nu weten of vlees saignant of à point gebakken is? Daarvoor hanteer je dit geheugensteuntje. Laat je linkerhand los hangen. Druk met de top van de wijsvinger van je rechterhand op het gebied tussen de duim en de wijsvinger van de linkerhand. Zo voelt een stuk vlees dat nog bleu of saignant is. Maak nu een losse vuist met de linkerhand en druk opnieuw met de wijsvinger op hetzelfde gebied. Zo voelt een stuk vlees aan dat à point (medium) is ge-gaard. Maak nu een stevige vuist, druk opnieuw: zo voelt vlees aan dat helemaal gegaard is, ofwel bien cuit.

## Laat het vlees rusten

Bak je een steak 5 minuten, laat hem dan 5 minuten rusten op de koude zone van de barbecue. Zo kunnen de vezels relaxen, de sappen zich verspreiden en de kleuren weer helder worden. Ook smaak en aroma's herleven op die manier. Reken even lang voor de rusttijd als voor de gaar-tijd; zo laat je bijvoorbeeld een rosbief die je 30 minuten braadt, daarna ook 30 minuten rusten, verpakt in aluminiumfolie.

## Gebruik een scherp mes

Gebruik een goed scherp mes zonder kartels om het vlees te snijden. Snijd het vlees tegen de vezelrichting in. Dat zijn de fijne lijntjes (de draadjes) die door het vlees lopen. Snijd loodrecht op die lijntjes. Zo snijd je de lange vezels door en kun je het vlees beter kauwen.

## En wat met vis en groenten?

Neen, dit is geen boek voor carnivoren. Op de volgende pagina's wordt niet alleen vlees op de grill gelegd, maar ook vis, groenten en zelfs fruit. Je zult talrijke tips vinden om ook met deze ingrediënten als een geoefende grillmeester aan de slag te gaan. Dat zorgt stevast voor een idyllisch moment.



# Inhoudstabel

Alles wat je moet weten om een echte grillmeester te worden 5



**Pascale Naessens 11**

Gegrilde sprotjes met zelfgemaakte mayonaise	15
Gegrilde dorade in volle glorie	17
Filet pur met chiliolie	19
Zalm met warme olijven en tomaatjes	21
Kwartel met appel op de grill	23
Gegrilde sint-jakobsvruchten met foreleitjes	25
Opgerolde rundercarpaccio met verse kruiden	27
Lams carré en rode curry met couscous van bloemkool en gegrilde tomaat	29
Courgettes met prosciutto crudo	31
Portobello met tomaat en mozzarella	33
Haloumi, tomaat en courgettes op de grill	35
Met kruiden ingespoten reuzengarnalen op de grill	37
Gemarineerde garnalen op een stokje met een tomaatje	39
Spie van gegrilde paling en staartvis	41
Chateaubriand op de grill met hele groente, mojo verde	43
Tomatenvinaigrette, mojo rojo	44
De lekkerste tomatensalade	45
Heerlijke overdaad aan groenten	46
Wortelen met sinaasappel en warme kruiden	47
Gebakken perziken, aardbeien en bessen met rozemarijn	49



**Felix Alen 51**

Spies van gemarineerde paling en puree van gerookte aardappelen	55
Reuzengamba's van de grill met fijne groenten en opgeklopte limoenbotersaus	57
Mosselen in Breydelspek, terrine van geroosterde paprika's en rouille	59
Zalmburgertjes met geitenkaas, salty fingers en ansjovisboter	61
Gegrilde brandade van kabeljauw met kerstomaat en olijfolie-emulsiesaus	63
Gegrilde dwerginktvisjes op shisoblaadjes met kruidenboter	65
Jambalaya met zeevruchten en Breydelham	67
Messchedes en koude schaaldierenbouillon met een schuimpje van gerookte melk	69
Salade van gekonfijte en gerookte eend met saus van kweeperen en mosterd	71
Sint-jakobsvruchten met gestoofde bladgroenten, erwtjes en kruidenboter	73
Met zoethout gerookte Zeeuwse mosselen met sjalotjes, oesterzwam en lardo di Colonnata	75
Gegrilde zeetong met asperges, wakame en een aardappeltaartje	77
Gevulde en geroosterde chiconettes met peer en zoetzure saus van abdijbier	79
Gegrilde zeebaars met quinoa, kerstomaatjes en dragon-botersaus	81
Appelen gevuld met balkenbrij en witloofconfituur met gember en ui	83
Lamskoteletjes met Japanse zwammen, daikon en rozemarijnaardappelen	85
Gandaham gevuld met geitenkaas op geroosterde peer en een saus van pedro ximenez	87
Kalfstong en nier met rode bietjes en op houtvuur gebakken aardappelkoek	89
Gebakjes van rood fruit uit de Dutch oven met kirschsaus, crème anglaise	91





### Wim Casteleyn

93

Gegrilde tongschar met een halfwarme rabarbervinaigrette	97
Brochette van tongrolletjes, bladerdeeggebakje en saffraanrijst	99
Gegrilde dorade met kaviaar van aubergines en botersausje met basilicum	101
Gepocheerde oester in een jus van groene erwten	103
Suprême van parelhoen met confetti van groenten	105
Versgerookte zalm 'minute' met vinaigrette van prei	107
Verse groene asperges met parmezaan en citroensabayon	109
Tonijn op grof zeezout met compote van brunoisegroenten	111
Bloemkoolsoepje met gerookte zalm	113
Verrine van mosselen	115
Gegrilde tonijn met mango- en papajadobbelstenen	117
Grillade van lotte met mosterdpuree, salade van paddenstoelen en rozemarijnjus	119
Reepjes gegrilde pladijs met een brandade van kabeljauw	121
Salade van gegrilde eendenborst met een vinaigrette van verse frambozen	123
Tartaar van langoustines in een bundeltje van zalm (gravlax)	125
Rode poon met een risotto van erwten en een sausje van wortelen	127
Gegrild wafeltje van melkbrood met banaan en hazelnootpasta	129
Gegrilde conferenceperen verpakt in bladerdeeg met vanilleroom	131



### Pepe Giacomazza

133

Bruschetta met burrata en gepofte kerstomaten	137
Porcini, pecorino en tijm	139
Asperges, porchetta, buffelmozzarella en romatomen	141
Sardines op Siciliaanse wijze	143
Pizza met stracchino, lardo, aardappelen en truffel	145
Risotto met oesters en prosecco	147
Cavatelli met aubergine en ricotta salata	149
Tonijn met confituur van kappertjes	151
Polpo alla Siciliana	153
Kingkrab met artisjokken	155
Gevulde courgette met basilicummayonaise	157
Zeebaars met vongole en venkelkrulletjes	159
Bistecca Fiorentina met radicchio en balsamico	161
Kalfskroon met salsa verde	163
Lamsrumpsteak met gegrilde polentafrietjes en tuinbonensalsa	165
Focaccia met witte sesamzaadjes	167
Arrosticini van salsiccia, salie en lardo	169
Pizza met mascarpone en hazelnootpasta	171
Inspiratie voor de titel van dit boek	172
Index	174



# PASCALÉ NAESSENS



## de Pure Keuken op de BBQ

Pascale Naessens is een veelzijdige vrouw. Ze startte haar carrière als internationaal fotomodel, werd vtm-omroepster, is presentatrice, productiemanager, ontwerpt keramiek en is bovenal iemand die van lekker eten houdt. De voorbije jaren maakte ze furore met haar Pure Keuken, een reeks van ondertussen drie kookboeken en een tv-programma met wetenschappelijk onderbouwde informatie over gezonde voeding. Haar zuiders geïnspireerde recepten zijn gebaseerd op een eenvoudig principe: groenten worden gecombineerd met vlees of vis of kaas of aardappelen, maar niet alles door elkaar. Want dan wordt het onverteerbaar en voedsel dat slecht verteert, wordt veel sneller omgezet in vet. Met voedsel dat volgens deze eenvoudige filosofie wordt bereid, heb je geen last meer van een opgezette buik of een opgeblazen gevoel, je hebt meer energie en bovendien val je af.

### **Kunnen we de principes van je Pure Keuken ook gebruiken bij de samenstelling van een BBQ-maaltijd?**

Absoluut, die zijn daar bij uitstek geschikt voor. Barbecueën staat voor mij voor buiten eten met een keuze uit diverse schotels, met vis of vlees, met sausjes en tapenades en vooral veel groenten, deels op de BBQ bereid, deels niet. Het is heel fijn dat iedereen kan kiezen wat hij wil en zo zijn eigen maaltijd samenstelt. Ik hou van die losse sfeer. Voor mij hoeft zeker niet alles op de BBQ bereid te worden, want dan ben je een slaaf van het vuur. Ik hou van een goede voorbereiding en – als de gasten er zijn – de afwerking op de grill.

### **Met welke barbecue werk je het liefst?**

Ik werk het liefst met een BBQ op gas en met een deksel. Zo krijg je een oveneffect. Toegegeven, het is misschien niet zo stoer en echt, maar met een BBQ op gas kun je de temperatuur eenvoudig regelen en heb je het kookproces beter onder controle. En voor mijn gezondheid en die van mijn gasten vind ik het heel belangrijk dat er niets verbrandt. Wil je gezond koken op een houtskool-BBQ, dan moet je ongelooflijk goed weten wat en hoe je het doet. Je moet al een doorwinterde vuurmeester zijn om te voorkomen dat je ingrediënten verkolen. Ik bekijk het altijd vanuit het standpunt van gastvrouw. Ik wil lekkere dingen klaarmaken, maar toch ook genieten van mijn gezelschap. Een gasbarbecue geeft me die vrijheid. Zo hoef ik niet constant te waken over 'het vuur'.

### **Is BBQ verfijning, of toch vooral no-nonsense koken?**

Beide. Mijn gerechten zien eruit alsof er veel werk mee gemoeid is, maar het is vaak twee keer niets. De verrassing zit in de eenvoud. De presentatie is belangrijk, de gerechten moeten goed ogen, maar bovenal goed smaken.

### **Hoe stel je zelf een BBQ-maaltijd samen?**

Alles begint met een goede voorbereiding: marinades aanmaken en hierin de vis of het vlees liefst zo lang mogelijk laten marineren. Bij een BBQ wil ik ook altijd veel groenten, deze bereid ik in mooie ovenschotels die de oven ingaan als de gasten er zijn. De voordelen van een oven zijn: weinig werk, de groenten blijven sappig en vooral, ze verbranden niet. Eens de gasten er zijn, gaat alles op de BBQ of in de oven en het hele menu wordt geserveerd in mooie ovenschotels. Het voordeel daarvan is dat alles goed warm blijft, keramiek houdt de warmte vast, en bovendien hoef je niet per bord te serveren. En ja, ik hou zo van die losse sfeer: iedereen bedient zichzelf en eet hoeveel hij/zij wil. Ik kan er mij helemaal in uitleven, zowel culinair als qua tafelaankleding.

### **Is barbecueën dan toch geen mannenzaak meer?**

Mannen houden van vuur en ik merk dat het inderdaad altijd mannen zijn die aan de BBQ staan. Dat is ook bij ons zo. Ik doe alle voorbereidingen, mijn man Paul zal de gasten aan de BBQ bedienen. En als je een man een plezier kunt doen met hem vlees of vis op de BBQ te laten leggen – altijd 'leggen', nooit 'gooien' – dan wil ik hem dat best gunnen. Voor mij gaat het om de sfeer. Barbecue staat voor mij gelijk aan leuke feestjes, aan een fijne zomerdag met vrienden, aan gezellig samen koken en goede gesprekken. Dat is het buitenleven waar ik van hou.

Mijn recepten zijn uitgewerkt voor 2 personen. Het klassieke vierpersoonsgezin (twee ouders, twee kinderen) is voor velen niet meer van toepassing. Bovendien zijn recepten voor 2 personen makkelijker om te rekenen naar meerdere personen.



# Gegrilde sprotjes

## Benodigdheden voor 2 personen

4 tot 6 gerookte sprotjes,  
schoongemaakt  
zelfgemaakte mayonaise (zie hieronder)  
1 citroen  
grove peper

## Bereiding buiten

Leg de sprotjes op de grill. Laat ze rustig in ongeveer 7 minuten garen. Serveer ze op een klein bordje. Leg een dotje mayonaise uit het centrum. Leg de gegrilde sprotjes ernaast en besprenkel met citroensap. Kruid enkel met grove peper.

### TIP

Kijk erop toe dat de sprotjes bij het grillen niet verbranden. Bij het verbranden ontstaan namelijk giftige stoffen die kankerverwekkend zijn en zeer schadelijk voor je gezondheid. Het is dus beter om de sprotjes traag te garen, op een koudere zone van de BBQ. Je kunt ook de sprotjes zelf schoonmaken. Het kost je iets meer prutswerk, maar dat samen prutsen is wel gezellig.

# Echte mayonaise

*Zelf mayonaise maken is kinderspel.*

## Benodigdheden

2 eieren  
mosterd  
extra vierge olijfolie  
sap van 1 citroen  
fleur de sel en peper

## Bereiding binnen

Scheid het eigeel van het eiwit. Leg de dooiers in een blender. Voeg hieraan een eetlepel mosterd toe en een eetlepel olie. Mix kort. Voeg nu olie toe in een dikke straal terwijl je constant mixt. Stop wanneer je de gewenste hoeveelheid hebt. Voeg citroensap, eventueel nog wat extra mosterd, fleur de sel en peper toe naar smaak. Als je de mayonaise te dik vindt, giet er dan wat water bij.

Belangrijk is dat je de mosterd in het begin toevoegt, want het is vooral de mosterd die bindt.

## Variaties

Voor een notensmaak vervang je een deel van de olijfolie door walnoot- of hazelnootolie. Of gebruik eens aromatische olijfolie met basilicum of rozemarijn. De belangrijkste regel is dat je alleen de beste kwaliteit extra vierge olie gebruikt voor je mayonaise.





# Gegrilde dorade in volle glorie

## Benodigheden voor 2 personen

2 verse dorades, waarvan enkel de ingewanden zijn verwijderd  
2 takjes rozemarijn  
olijfolie  
peper en zout  
4 teentjes knoflook, in dunne plakjes gesneden

### Voor de groentespiesjes

3 paprika's (1 rode, 1 gele, 1 oranje)  
stukje courgette  
olijfolie  
peper en zout  
2 stevige takjes rozemarijn  
6 laurierblaadjes

1 citroen

## Bereiding binnen

Spoel de dorades af en dep ze goed droog. Steek een rozemarijntakje horizontaal in de buikholte en prik het onderste deel van het takje in de vis, richting staart. Maak over de breedte van de vis vier inkepingen, evenwijdig met de graten. Doe dit aan beide zijden. Let op dat je er niet helemaal door snijdt!

Giet wat olijfolie over de vis en kruid met peper en zout. Wrijf de kruiden en de olie goed in de inkepingen. Vul nu de inkepingen in de vis met dunne plakjes knoflook.

### Groentespiesjes

Snijd de paprika's in grote stukken en de courgette in dikke schijven. Bak alles 5 minuten in olijfolie. Kruid met peper en zout. Maak een scherpe punt aan de rozemarijntakjes. Spies de groenten en de laurierblaadjes op de takjes.

## Bereiding buiten

Leg de dorades gedurende 20 tot 30 minuten, afhankelijk van de grootte, op de BBQ.

Leg de groentespiesjes na 10 minuten bij de vis op de grill om ze verder te garen.

Halveer de citroenen en leg ze met de snijkant op de grill tot de suikers beginnen te karamelliseren.

Serveer de warme citroen bij de gegrilde dorade en groentespiesjes.

### TIPS

Ontschub de vis niet als je die op de BBQ wilt leggen, dat geeft meer stevigheid. Anders gaat het vel makkelijker scheuren. Laat de vis rustig droog grillen en draai deze maar één keer om.

Maak er een gewoonte van om altijd citroen of limoen bij vis te serveren; je krijgt zo niet alleen een dosis vitamine C binnen, maar citroen helpt ook de vetten in de vis beter te verteren.



# FELIX ALEN



## tips van de grillmeester

Felix Alen is de vaste waarde in deze reeks van BBQ-boeken. Felix is dankzij zijn medewerking aan radio- en tv-programma's en al meer dan 25 kookboeken de bekendste feestenbouwer van Vlaanderen. Maar achter de schermen zorgde hij ook voor vernieuwing in de sector. Hij was het die in de jaren 80 van de vorige eeuw met het vacuümkoken pionierde – nu een algemeen verspreide kooktechniek. Felix Alen is onze rots in de branding als het op roosteren, grillen en roken aankomt. Hij kan grillen op een kampvuur, een vuurkorf, een eenvoudige terrasbarbecue, een dutch oven en een robuuste Oklahoma grill tot op de meest gesofisticeerde BBQ's. Geen enkel toestel en geen enkele methode heeft nog geheimen voor hem. Hij geeft ons hier nog een aantal praktische tips mee.



# Spies van gemarineerde paling en puree van gerookte aardappelen

## Benodigheden voor 4 personen

### Voor de marinade

palinggraten en afsnijdsels  
1 gehakte ui  
1 geplet knoflookteentje  
50 cl visfumet  
300 g fijne suiker  
10 cl sojasaus  
5 cl sake of droge sherry  
10 cl rijstazijn  
peper en zeezout (fleur de sel)

20 ijspegels (radijs)  
10 radijsjes (gewone)  
enkele takjes venkel  
2 mooie gefileerde verse palingen  
2 eetlepels heel fijn gesneden sjalot,  
venkel, zwarte olijven en Spaanse peper  
20 ijspegels (radijs)  
10 radijsjes (gewone)  
enkele takjes venkel  
2 ongeschilde aardappelen  
gedroogde wijnranken voor de grill  
50 g boter  
1 ei  
5 cl room  
peper en zout  
nootmuskaat  
fruit pepper lemon (Verstegen)

### Voor de afwerking

1/2 citroen  
daikonkers, mosterdscheutjes  
of waterkers

## Bereiding binnen

Hak de palinggraten in kleine stukjes. Voeg die graten en de afsnijdsels bij de overige ingrediënten voor de marinade. Breng aan de kook en laat alles tot twee derde inkoken. Giet door een zeef en laat afkoelen. Blancheer de ijspegels, de radijzen en de venkel door ze 30 seconden in kokend water te dompelen en dan onmiddellijk te verfrissen. Rijg de palingfilet en de groenten zo creatief mogelijk op een spies en overgiet met de marinade. Voeg de fijngesneden groenten erbij en laat gedurende 2 uur marineren.

## Bereiding buiten

Leg de ongeschilde aardappelen op de BBQ en gaar ze. Voeg af en toe wat wijnranken toe aan het vuur. Dat zorgt voor een fijn aroma. Snijd de aardappelen in tweeën en lepel ze uit. Meng het vruchtvlees van de aardappelen met de boter, het ei en de room. Pureer en kruid met peper, zout en nootmuskaat. Neem de palingspiesjes uit de marinade. Laat de marinade op de rand van de grill inkoken tot een stroperige saus. Gril ondertussen de spiesjes en kruid ze met fruit pepper lemon en zeezout (fleur de sel). Serveer de spiesjes en de puree op warme borden. Bak de citroen even op de grill en schik hem samen met de daikon bij het gerecht. Serveer de saus apart.

## TIPS

In de handel zijn kant-en-klare oosterse teriyakisauzen te koop. Ze kunnen eventueel de marinade vervangen. Puree van gerookte aardappelen is ook lekker bij gebakken jonge haring en uiensaus. Dat is pure smaaknostalgie!



# Reuzengamba's van de grill met fijne groenten en opgeklopte limoenbotersaus

## Benodigheden voor 4 personen

4 reuzengamba's

### Voor de saus

1 eetlepel olijfolie  
schalen en restjes van de gamba's  
1 fijngesneden sjalotje  
1 geperst knoflookteentje  
20 cl witte wijn  
20 cl water  
geblancheerde geraspte schilletjes en het sap van 1 limoen  
200 g hoeveboter  
fruit pepper lemon (Verstegen)  
peper en zeezout

### Voor de groenten

100 g wakame (zeewier, kant-en-klaar te koop)  
1 koffielepel venkelzaadjes  
10 cl olijfolie  
400 g fijngesneden groenten van het seizoen (sjalotje, wortel, ui, selderij, paprika, venkel e.d.)  
1 fijngesneden jalapeño of chilipepertje (met de zaadjes voor een nog pittiger accent)  
enkele takjes tijm  
peper en zeezout

### Voor de afwerking

1 limoen, in 2 gesneden  
4 lente-uitjes  
borage cress of waterkers

## Bereiding binnen

Haal de kop en de staart van de gamba's uit elkaar, pel de staart, verwijder het darmkanaal en haal de gele koraal uit de koppen.

### Saus

Verhit de olie. Bak daarin de schalen en restjes samen met het sjalotje en de knoflook even aan. Bevochtig met de wijn en het water. Laat tot de helft inkoken. Giet door een zeef en laat even afkoelen.

Doe deze jus met de geraspte limoenschilletjes en het limoensap in de keukenrobot. Voeg er tijdens het kloppen de koude boter in vlokjes bij. Kruid met fruit pepper lemon, peper en zeezout.

Spoel de wakame grondig onder koud stromend water. Laat uitlekken.

## Bereiding buiten

### Groenten

Rooster de venkelzaadjes even in een pan zonder vetstof. Giet er de olijfolie bij en stooft er de fijne groenten, het zeewier en het jalapeño pepertje in. Kruid met tijm, peper en zeezout en houd dit warm in de BBQ zodat de groenten een lichte rooksmak krijgen.

Wentel de schaaldieren in wat olie en gril ze. Kruid met peper en zeezout. Bak ook even de koppen en de in tweeën gesneden limoen aan. Gril de lente-uitjes.

Snijd de staarten in stukjes en schik ze samen met de groenten op warme borden. Versier met de lente-uitjes, gebakken limoen en takjes groen. Serveer de saus apart.

## TIPS

Bak de schaaldieren eerst even aan op redelijk hete kooltjes. Verhuis ze dan naar een koudere zone op de BBQ. Op die manier kun je ze eerst smakelijk kleuren, daarna kan de warmte er rustig intrekken. Botersauzen voor bij gegrilde gerechten maak je best zoals een klassieke crème au beurre uit de patisserie. Opgeslagen boter smelt vlugger, is luchtiger en smaakt romiger.



Co of  
Belgiumformar

Wim Ba



# WIM CASTELEYN



chef van de Rode Duivels

Wim Casteleyn wilde dolgraag profvoetballer worden, maar werd uiteindelijk keukenchef. Dat heeft hem zeker niet gefrustreerd, want sinds 2000 is hij de keukenchef van de Rode Duivels en bepaalt hij de maaltijden van onze nationale ploeg. Zo kan hij zijn twee passies combineren. Wim heeft ook een eigen traiteurzaak en is leraar aan de hotelschool van Oostende. Maar voetbal krijgt altijd voorrang. Als het team speelt, gaat de traiteurzaak dicht en worden de lessen op een later tijdstip ingehaald. Samen met de sportdokter en een diëtist stelt Wim de maaltijden voor 'zijn voetballers' samen. De nadruk ligt daarbij vooral op lichte en gezonde gerechten die hij zo creatief mogelijk brengt.



# Gegrilde tongschar met een halfwarme rabarbervinaigrette

## Benodigheden voor 4 personen

### Voor de rabarbervinaigrette

200 g rabarber  
50 g kandijnsuiker  
20 cl visbouillon  
50 g boter  
10 cl olijfolie  
2 cl notenolie  
peper en zout van de molen

2 grote tongscharren  
olijfolie, gekruid met peper en zout

20 g gedroogde rode pepertjes

### Bereiding binnen

Snijd de rabarber in kleine blokjes en laat deze met de suiker en de visbouillon gedurende 10 minuten inkoken. Voeg de boter en de olijf- en notenolie toe. Breng op smaak met peper en zout. Mix deze vinaigrette met de staafmixer tot een homogeen mengsel net voor het serveren.

### Bereiding buiten

Snijd de tongschar overlans op de graat door. Wentel de halve vis in de gekruide olie en gril aan beide kanten 6 minuten op de BBQ.

### Afwerking

Giet de rabarbervinaigrette over de vis. Bestrooi met de rode gedroogde pepertjes en werk verder af naar eigen smaak en fantasie.

#### TIP

Tongschar is minder vast dan zeetong. Daarom fileren we de vissen niet en laten we de graat erin. Zo kunnen ze beter worden gedraaid op de BBQ.



# Brochette van tongrolletjes, bladerdeeggebakje en saffraanrijst

## Benodigheden voor 4 personen

### Voor de brochette van tongrolletjes

12 kerstomaatjes  
12 lente-uitjes  
12 tongrolletjes (3 tongen/kg)  
olijfolie  
peper en zout

### Voor het bladerdeeggebakje

200 g bladerdeeg  
150 g spekblokjes  
1 eidooier  
maanzaad en sesamzaad

### Voor de saus

20 cl witte wijn  
200 g boter  
peper en zout

### Voor de saffraanrijst

1 gesnipperde sjalot  
100 g basmatirijst  
30 cl kippenbouillon  
peper en zout  
saffraan in poeder

### Voor de afwerking

salie

## Bereiding binnen

### Brochette van tongrolletjes

Snijd de kerstomaatjes in tweeën en de lente-uitjes in stukjes van 3 centimeter. Draai de tongfilets in rolletjes en steek de rolletjes en de groenten afwisselend op een prikker. Wentel ze in olijfolie en kruid af.

### Bladerdeeggebakje

Verwarm de oven voor op 200 °C. Versnijd het bladerdeeg in ruitjes van ca. 5 op 4 centimeter. Beleg ze met het spek en overdek met een tweede lapje bladerdeeg. Wrijf in met het eigeel en bestrooi met zaad. Bak 12 minuten af in de warme oven.

### Saus

Kook de witte wijn in tot de helft, monteer met boter. Kruid af.

## Bereiding buiten

Gaar de brochettes op de BBQ.

### Saffraanrijst

Stoof de sjalot, voeg de rijst toe. Bevochtig met de kippenbouillon, peper, zout en de saffraan. Breng alles aan de kook en gaar ca. 15 minuten aan de rand van de BBQ.

## Afwerking

Leg de brochettes, de rijst en het spekbladerdeegje decoratief op het bord. Werk af met de saus en een takje salie.

### TIP

Het is belangrijk om bladerdeeg op hoge temperatuur af te bakken.



# PEPPE GIACOMAZZA



## BBQ naar Siciliaanse traditie

Peppe Giacomazza kookt niet alleen in het ouderlijke restaurant La Botte in Genk, maar ook voor de kijkers van de kookzender Njam! Zijn familie komt uit Sicilië. Vader Vincenzo kwam in 1977 met zijn kersverse vrouw Giuseppina op huwelijksreis naar zijn oom in Waterschei en besloot er een restaurant te openen. Zijn kinderen Giuseppe (Peppe) en Gaspare volgden in vaders voetsporen, Peppe in de keuken, Gaspare in de zaal. Zoals dat in de goede Siciliaanse en Italiaanse traditie past, wordt er enkel gekookt met dagverse producten op het ritme van de seizoenen. De Siciliaanse keuken is eenvoudig, maar rijk aan smaken. Gegrilde bereidingen maken onlosmakelijk deel uit van deze keuken.





# Bruschetta met burrata en gepofte kerstomaten

## Benodigheden voor 4 personen

1 burrata (verse mozzarella met room)  
of 1 bolletje buffelmozzarella  
peper en zout  
1 ciabatta  
olijfolie  
8 kerstomaten  
oregano (gedroogd)  
basilicumblaadjes

## Bereiding binnen

Snijd de burrata in schijfjes en kruid met peper en zout.

## Bereiding buiten

Snijd brede stukken van de ciabatta. Wrijf ze in met olijfolie en gril ze op de BBQ tot ze krokant zijn. Gril de kerstomaten ook even op de BBQ (of in een grillpan op de BBQ) tot hun schilletjes beginnen te barsten. Kruid ze met peper, zout en oregano.

Beleg de broodjes met de schijfjes burrata en de gepofte tomaten. Leg ze eventueel heel even terug op de BBQ, zodat de burrata nog smeueriger wordt. Werk elk stukje ciabatta af met een blaadje basilicum.





# Porcini, pecorino en tijm

## Benodigheden voor 4 personen

400 g porcini (verse bospaddenstoelen)  
of Parijse champignons  
olijfolie  
150 g pecorino, geraspt  
4 takjes verse tijm

## Bereiding binnen

Maak de bospaddenstoelen schoon en snijd de grote exemplaren in stukken. Maak vier 'stoompakketjes' van bakpapier of aluminiumfolie. Verdeel er de paddenstoelen over en besprenkel met wat olijfolie. Voeg de geraspte pecorino en de verse tijm toe. Maak de pakketjes goed dicht.

## Bereiding buiten

Leg de pakketjes op de BBQ. Na ca. 10 minuten zullen ze mooi bol staan en zijn ze klaar om open te maken. Geniet van de heerlijke geur en serveer met een stukje ciabatta!



**www.lannoo.com**

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Recepten: Pascale Naessens, Felix Alen, Wim Casteleyn, Peppe Giacomazza

Tekst: Marc Declercq, Foodwriters

Fotografie: Heikki Verdurme

Grafische vormgeving: BeeldInzicht

Dit boek kwam tot stand met de medewerking van Cera

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:  
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2013

D/2013/45/290 – NUR 440-441

ISBN: 978 94 014 1003 8

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.