



Ruud 's Kookboek

Lunchgerechten VI v1.1

Inhoudsopgave.

Beenhambeuker.....	3
Bissara (thamarakt) - Marokkaanse erwtensoep.	4
Broodbakjes met roerei en garnalen.....	5
Gekaramelliseerde uien-tarte tatin.....	6
Groentebouillon III.	7
Kaastosti's met een relish van paddenstoelen en ingelegde groene peper.	8
Roggebrood met tomaten crème.	10
Saucijzenbroodje paling.	11
Wentelteefjes met vijgenpuree, amandelen en Black Sabbath.....	12
Zalmfilet met sinaasappel en venkel.....	13
Zoete-aardappel-maiskoekjes met tamarindebacon en avocado.....	14
Gebruikte afkortingen.....	16

Beenhambeuker.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron:
Ard-Jan Weststrate,
Brood.net

Ingrediënten

2 sn brood, dikke (bijv.
rustiek of casinobruin)
- chips, tortilla-, naturel
150 g ham, been-, gegrilde
½ el honing
- pl komkommer
1 mango, verse, in plakjes
½ el saus, chipotle-
- sla (bijv. ijsbergsla)
1 el sour cream
- pl tomaat

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

De Beenham Beuker, winnaar van het NK Brood-beleggen 2026 door Ard-Jan Weststrate, is een rijk belegd broodje met gegrilde beenham, frisse mango, sla en een honing-chipotlesaus voor een 'kick'. Het is een stevige, hartige lunchervaring met een crunch van tortillachips.

Rooster de boterhammen tot ze goudbruin en knapperig zijn.

Meng de sour cream met de honing en Chipotlesaus tot een gladde spread.

Bestrijk beide boterhammen royaal met de spread.
Beleg 1 boterham met sla, plakjes komkommer, tomaat en mango.

Verdeel de beenham er royaal overheen.

Garneer de boterham met een handje tortillachips voor de 'beuk' (crunch).

Leg de tweede boterham erop, druk die stevig aan, snijd hem doormidden en serveer hem direct.

Bissara (thamarakt) - Marokkaanse erwtensoep.



Menugang: Hoofd-,
lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: Marokkaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: SihamDaily.nl

Ingrediënten

300 g erwten, split-
4 tn knoflook
2 tl komijn
25 ml olie, olijf-
1 ui
700 ml water
1 tl zout

Bereiding.

Spoel de spliterwten goed af (totdat het water helder is).

Schil de ui, was deze en snijd hem in reepjes.

Voeg de gesneden ui en de spliterwten toe aan een pan.

Pel de knoflook, pers deze uit en voeg ook toe aan de pan.

Giet het water in de pan om de ingrediënten te bedekken en zet het op een middelhoog vuur.

Voeg de olijfolie, het zout en de komijn toe.

Laat de spliterwten langzaam gaar worden (controleer regelmatig of er genoeg water in de pan zit; voeg zo nodig extra kokend water toe).

Kook de spliterwten in 35 min. gaar (ze moeten een dikke, maar nog niet pureerbare substantie hebben; iets dikker dan gewone soep, maar niet zo dik als puree).

Zorg ervoor dat de spliterwten volledig gaar zijn.

Pureer de spliterwten met een staafmixer tot een gladde soep.

Zet de pan weer op laag vuur en voeg nog een scheutje (ca. 20 ml) olijfolie toe.

Meng het goed met een spatel en laat de soep nog 2 min. pruttelen.

Serveer de soep met een extra snufje komijn en een beetje olijfolie bovenop.

Tip:

Serveer dit traditionele gerecht met heerlijk (huis-gemaakt) vers brood.

Vorb. tijd: 5 min.

Bereidingstijd: 35 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Broodbakjes met roerei en garnalen.



Menugang: Feest-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Brood.net

Ingrediënten

4 sn brood, oud, zonder
korst
6 eieren
100 g garnalen, Hollandse
40 g margarine, vloeibare
- peper, versgemalen
2-3 el room (of melk)
1 uitje, bos-, in smalle
ringetjes

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 289
Eiwit: 18,3 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18,1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5,2 g
Vezels: 1,6 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.

Rol de sneetjes brood iets uit, bestrijk ze aan beide kanten dun met vloeibare margarine en duw elk sneetje in de holte van een muffinvorm (doorsnede 5-6 cm) tot een bakje.

Bak de broodbakjes in de oven in 10 min. knapperig bruin.

Klop de eieren los met de room, zout en versgemalen peper.

Verhit de rest van de vloeibare margarine in een pan met een dikke bodem en laat het eimengsel al roerend stollen.

Neem als het ei rul wordt, maar nog wel glanst de pan van het vuur en roer $\frac{3}{4}$ van de bosui en de garnalen erdoor.

Wip de broodbakjes uit de muffinvorm en zet ze op bordjes.

Schep het roerei erin.

Garneer de bakjes met de rest van de uienringetjes en de garnalen.

Gekaramelliseerde uien-tarte tatin.



Menugang: Bij-, lunch-,
voorgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen

Ingrediënten:

2 el azijn, wijn-, rode
250 g bladerdeeg (koel-
vers)
50 g boter
125 g crème fraîche
2 el honing
- peper, versgemalen
1 hv peterselie, platte,
fijngehakt
125 g spekblokjes
3 tk tijm (alleen de
blaadjes)
5 uien, rode, gepeld)
- zout

- oenvaste koekenpan
(ø 24 cm)
- taartvorm (ø 24 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Snij de uien in kwarten.

Verhit de boter in de oenvaste koekenpan.

Voeg vervolgens de honing, de tijmblaadjes, de azijn, 50 ml water en een snuf zout toe en roer het kort door.

Leg de uien in een mooi patroon in de pan en laat het afgedekt ca. 10 min. pruttelen op een lage stand.

Bak intussen in een andere koekenpan de spekblokjes knapperig. Meng de peterselie met de crème fraîche en breng het op smaak met zout en peper.

Verwijder het deksel van de pan en bak het nog even op een middelhoge stand tot de uien beginnen te karamelliseren (schud de pan af en toe voorzichtig om aanbranden te voorkomen). Voeg de spekjes toe.

Leg het bladerdeeg voorzichtig op de pan en duw de randen naar binnen.

Prik met een vork gaatjes in het deeg.

Bak de taart in de oven in ca. 25 min. goudbruin.

Laat de pan even afkoelen.

Leg er vervolgens een bord op en keer de taart voorzichtig om. Serveer de taart met de crème fraîche.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: 25 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 575

Eiwit: 11 g

Koolhydraten: 39 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 41 g

w/v onverzadigd: - g

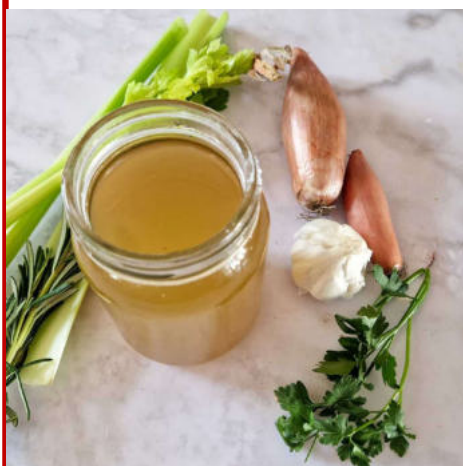
w/v verzadigd: 23 g

Vezels: 3 g

Groente: - g

Zout: 1,6 g

Groentebouillon III.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lunchrecepten

Ingrediënten

250 ml bouillon, van een
blokje of poeder
150 g gehakt, in kleine
balletjes
150 g groente, soep-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak eerst de bouillon klaar.
Voeg daaraan de soepgroente en het gehakt toe.
Kook het geheel zolang tot het gehakt gaar is.

Kaastosti's met een relish van paddenstoelen en ingelegde groene peper.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Andrea Gentl,
Bibian Berkhout,
DeHippeVegetarier.nl

Ingrediënten

Voor de relish:

30 g chilipepers,
groene, ingelegde (uit
pot), zonder steel, fijn-
gehakt
½ citroen, sap van en
geraspte schil (liefst
onbespoten)
30 g olijven, groene,
vlezige, ontpit en fijn-
gehakt
225 g paddenstoelen,
verse (eikhaas
(maitake) en/of
oesterzwammen), bij-
gesneden en fijngehakt

Bereiding.

Maak de relish:

Verwarm een gietijzeren koekenpan op een halfhoog tot laag vuur.
Bak de gehakte paddenstoelen zonder vet ca 4 min. al roerend om te voorkomen dat ze vastplakken (tijdens het bakken geven ze vocht af).
Meng de paddenstoelen, ingelegde groene pepers, olijven en de rasp en het sap van de citroen in een kom.

Maak de tosti's:

Snijd 1 cm dikke sneetjes van het brood.
Schaaf de cheddar met een kaasschaaf in heel dunne plakken.
Leg het brood op een snijplank of bakplaat en besmeer één kant van de sneetjes met ½ el boter.
Leg 4 sneetjes met de beboterde kant naar beneden en schep er 4 el relish op, gevolgd door de kaasplakken.
Leg de andere 4 sneetjes brood erop, met de beboterde kant naar boven.
Verhit een gietijzeren koekenpan op een halfhoog vuur.
Bak de tosti's ca. 4 min. per kant tot ze goudbruin zijn en druk ze af en toe stevig aan met een spatel; keer ze en druk ze minstens twee keer stevig aan.
Bestrooi beide kanten van de tosti's met zeezoutvlokken en serveer ze heet.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de tosti's:

4 el (60 g) boter, op
kamertemperatuur
1 brood, zuurdesem- of
casino-, groot, rond
225 g cheddar, extra
scherp
- zeezoutvlokken
(Maldon)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Roggebrood met tomatencrème.



Menugang: Hapje,
lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Raymond Goudart

Ingrediënten

- basilicumblaadjes
2 el pesto
- pijnboompitten,
geroosterde
1 pkj roggebroodvier-
kantjes
150 g roomkaas met
knoflook, verse
4 tomaten, gedroogde,
in olie

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de tomaten uitlekken, hak ze heel fijn en roer ze met de pesto en de kaas goed door elkaar.

Besmeer de roggebroodvierkantjes dik met dit mengsel.

Garneer ze met een blaadje basilicum en wat pijnboompitten.

Saucijzenbroodje paling.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten:

4 pl deeg, blader-,
roomboter (diepvries,
ontdooit)
1 ei, losgeklopt
1 tl honing
2 el mosterd
200 g palingfilets,
gerookte

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Leg de deegplakjes op het werkvlak en leg op
elke helft van een deegplakje $\frac{1}{4}$ van de
palingfilet.
Bestrijk de rand dun met ei.
Klap de deegplakjes over de palingfilet dubbel
en druk ze licht aan.
Leg de saucijzenbroodjes op de bakplaat.
Bestrijk de saucijzenbroodjes dun met ei.
Bak ze in de voorverwarmde oven in 30 min.
goudbruin en gaar.
Meng de honing door de mosterd en serveer de
dip bij de saucijzenbroodjes.

Tip:

Maak mini broodjes door het bladerdeeg te
halveren, lekker als borrelhapje!

11

Bereidingstijd: 10-15 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Wentelteefjes met vijgenpuree, amandelen en Black Sabbath.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: BierCuisine.n

Ingrediënten

100 g amandelen,
ontvelde, fijngemalen
50 g amandelsnippers,
voor de garnering, zeer
kort verwarmd
150 ml Black Sabbath,
op kamertemperatuur
2 el boter, room-
6 sn brood, volkoren- of
wit-, oud
1 ei, groot
150 ml melk, halfvolle
4 el olie, zonnebloem-
- suiker, poeder- (of
lichte basterdsuiker)
8 vijgen, kleine

Bereiding.

Snijd de kleine vijgen in stukjes en week ze 2 uur in de Black Sabbath. Pureer ze na het weken met het restant van het bier in de staafmixer. Roer, na het pureren, de fijngemalen, ontvelde amandelen erdoor. Maak in een schaal een beslag van het ei en de melk. Verdeel de puree over een snee brood en dek die met de andere snee af (goed aandrukken). Haal de sneden brood door het beslag en vang het overtollige beslag op in de schaal opvangen. Verhit een mengsel van de olie en de boter in een koekenpan (met antiaanbaklaag) en bak de sneden kort om en om lichtbruin (af en toe omkeren). Laat de sneden iets afkoelen en halveer ze of snijd ze in driehoekjes. Bestrooi ze lichtjes met zeer kort verwarmde amandelsnippers en poedersuiker en verdeel ze over bordjes. Serveer er een licht gekoeld proefglasje (15 cl) of glas Black Sabbath bij (dit donkere bier van 10 vol%, volmondig van smaak met een aangenaam licht zoetje past goed bij de zoete smaak van de geweekte vijgen, de subtiële toets van de amandelen en de zachte smaak van het gebakken brood).

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zalmfilet met sinaasappel en venkel.



Menugang: Brunch-, hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: SPAR

Ingrediënten

1 el dille
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 el peterselie, platte
1 sinaasappel
1 venkelknol
- wijn, witte, droge
750 g zalmfilets
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 425
Eiwit: 38 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 28 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de zalm in 4 porties en dep ze droog.
Verwijder de stelen en het loof van de venkel.
Houd het loof apart.
Snijd de venkel en de sinaasappel in plakken van ½ cm dik.
Verdeel de venkel met de sinaasappel erop over de ovenschaaltjes.
Besprenkel ze met de helft van de olijfolie.
Leg de zalm erop en bestrooi die met zout en peper.
Besprenkel ze met de rest van de olijfolie.
Rooster de vis ca. 15 min. in de oven.
Besprenkel de vis voor het serveren met de witte wijn.
Bestrooi het met de peterselie en de dille en garneer de schaaltes met het venkelgroen.

Tip:

Lekker met ciabatta.

Zoete-aardappel-maiskoekjes met tamarindebacon en avocado.



Menugang: Hoofd-, lunchgerecht
Keuken: Jamaicaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Foodies

Ingrediënten

1 aardappel (ca. 325 g)
2 aardappels, zoete (ca. 500 g)
2 avocado's, rijpe, geschild en ontpit
8 pl bacon, dikke
½ tl honing
1 limoen, uitgeperst
2 maïskolven
100 g meel, cassave-
100 ml olie, plant-aardige
¼-½ peper, fijngenhakt (scotch bonnet of jalapeño)
- peper, versgemalen
8 el room, zure
1 tl tamarinde-extract (bij de toko)
4 uitjes, lente-, in dunne ringetjes
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor (elektrisch: 200°C / hetelucht: 180°C).

Prik de zoete aardappels en de aardappel een aantal keer in met een scherp mes en rooster ze in de oven tot ze zacht zijn (45-60 min. voor de aardappel en 40-50 min. voor de zoete aardappel).

Draai ze halverwege de baktijd om.

Neem ze uit de oven, laat ze afkoelen tot je ze kunt oppakken, schraap het vruchtvlees uit de schil en prak het door elkaar tot een grof mengsel.

Schep, terwijl de aardappels roosteren, de avocado in een kom en prak ze een beetje.

Voeg de helft van de lente-ui, de scotch bonnet, het limoensap en een snufje zout en peper toe. Zet het in de koelkast.

Snijdt de maïskorrels van de kolven en kook ze ca. 3 min. in een pan gezouten water.

Spoel ze onder de koude kraan.

Voeg de maïs toe aan het aardappelmengsel, samen met de overige lente-ui en wat zout en peper.

Roer het mengsel rustig door elkaar en neem een deel van het mengsel ter grootte van een tomaat uit de kom.

Rol het op je werkblad tot een bal en druk de bal een beetje plat tot hij ca. 2,5 cm dik is.

Herhaal dit met de rest van het mengsel (12-14 koekjes).

Doe het cassavemeel in een ondiepe kom en rol de koekjes er voorzichtig doorheen om ze met het meel te bedekken.

Roer het tamarinde-extract en de honing met 1 el warm water door elkaar tot de honing en de tamarinde zijn opgelost.

Verhit een koekenpan op een middelhoog vuur en leg de bacon erin. Bestrijk ze na ca. 1 min. met het tamarindemengsel, draai de bacon om en bestrijk de andere kant ook met het mengsel (het zal er eerst uitzien alsof de bacon kookt, maar herhaal het bestrijken van de bacon nog twee keer tot de bacon begint te karamelliseren).

Neem de bacon uit de pan als hij bruin gebakken is en houd de plakken warm.

Doe de olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag, zodat de koekjes voor de helft onder de olie kunnen staan.

Verhit op het op een middelhoog vuur en bak de koekjes 3-4 min. aan beide zijden tot ze goudbruin zijn.

Laat op keukenpapier uitlekken en houd ze warm terwijl je de rest van de koekjes frituurt. Leg 2-3 koekjes op elk bord en serveer ze met de avocadopuree en 2 el zure room ernaast en

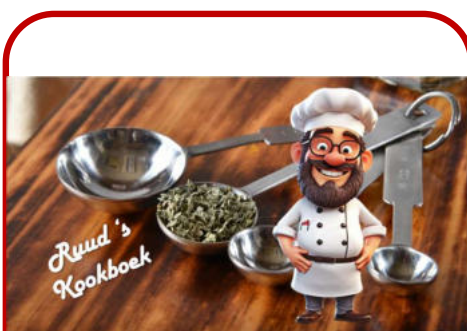
Bereidingstijd: 90 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 644
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 70 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 30 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

2 plakjes bacon erbovenop.

Tips:

- In plaats van 2 maïskolven kun je ook 300 g maïs uit blik gebruiken.
- Het cassavemeel is verkrijgbaar bij de toko of ecologische supermarkt.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje

16



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krrp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsje	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>