DEZE KEER KONIJN

KONIJN.BE



10

gemakkelijke en originele recepten

Inhoudsopgave.

1. **Konijnenbouten op de BBQ met een heerlijk zomerse salade van boontjes, tomaat en feta**
2. **Giouvetsi met konijn**
3. **Zomerse taboulé van jonge bloemkool met konijn**
4. **Winterse salade met gepaneerd konijn**
5. **Gestoofd konijn in witte wijn met kruidige tomaten**
6. **Konijnenbouten met kersen- en pruimensausje en knapperige sla**
7. **Konijn in bladerdeeg met feta en spinazie**
8. **Loempia met konijn**
9. **Konijn met krieken**
10. **Rollade van konijnenrug met Ardeense ham en blauwe kaas**

Konijn zorgt voor variatie op het menu.

Hoe lang is het al geleden dat jij konijn op tafel toverde? Verras met een origineel gerecht of kies voor een recept dat je al jaren kent. Ga je voor klassiek of geef je er liever een moderne draai aan?

Konijn bevat van nature essentiële voedingsstoffen. Het is mager, smaakvol en past prima in een gezonde levensstijl. Een portie konijn van 100 g levert gemiddeld zo'n 145 kcal.

Het is rijk aan hoogwaardige eiwitten, vitamine B12, ijzer en selenium en een goede bron van zink. Bovendien is het ook nog eens lekker veelzijdig!

Laat je verrassen en inspireren door de recepten in deze folder, maar vooral... laat het smaken!





① Konijnenbouten op de BBQ met een heerlijk zomerse salade van boontjes, tomaat en feta

AANTAL PERSONEN
4

VOORBEREIDING
120 MIN (MARINADE)

BEREIDING
60 MIN

4 konijnenbouten
4 teentjes knoflook
30 ml olijfolie
peper en zout
4 takjes verse tijm
4 takjes rozemarijn
zeste en sap van 1 citroen
2 el honing

VOOR DE SALADE

4 el olijfolie
2 el rode wijnazijn
1 rode ui
120 g boontjes
200 g kerstomaatjes in verschillende kleurtjes
120 g feta
enkele takjes verse oregano

Doe de bouten in een ruime kom.

Plet de look in de vijzel. Voeg de olie toe en kruid naar eigen smaak met peper en zout.

Hak de blaadjes tijm en rozemarijn fijn en meng deze onder de knoflookolie. Voeg het sap van de citroen, de zeste en honing toe en meng goed. Voeg deze marinade aan het konijn toe. Wrijf de stukken goed in en laat minstens een half uurtje tot max 2 uur trekken.

Leg de gemarineerde konijnenbouten op de barbecue. Na 10 minuten draai je ze om en laat je ze nog 30 minuten bakken. Draai de stukken regelmatig om.

Maak ondertussen de salade klaar. Meng de olijfolie met rode wijnazijn. Snijd de rode ui fijn, doe in een kom en strooi er wat zout over. Giet de vinaigrette over de ui en laat 15 minuten trekken.

Kook de boontjes beetgaar (8 minuten) en laat ze schrikken onder koud stromend water.

Snijd de kerstomaatjes in twee. Verkruimel de feta.

Meng de boontjes en de kerstomaatjes onder de ui. Serveer het konijn samen met de boontjes en de kerstomaatjes en werk het geheel af met fetakaas en enkele takjes verse oregano.



② Giouvetsi met konijn

AANTAL PERSONEN
4

VOORBEREIDING
10 MIN

BEREIDING
75 MIN

1 konijn, in stukken
peper en zout
1 el paprikapoeder
1 el komijnpoeder
3 el bloem
olijfolie
1 grote ui
3 teentjes knoflook
1 rode paprika
3 wortelen
1 glas rode wijn
1 blik tomatenstukjes
laurier
400 ml gevogeltebouillon (of wildbouillon)
150 g fetakaas
300 g orzo (Griekse pasta)
verse oregano

Kook de Griekse pasta gaar zoals het is voorgeschreven op de verpakking.

Giet de pasta af en doe hem in een ruime ovenschaal.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Kruid het konijn met peper, zout, komijn- en paprikapoeder. Bestuif met bloem en bak goudbruin in een bakpan met olijfolie. Haal ze uit de pan en leg de stukken bovenop de pasta.

Verwijder de zaadlijst van de paprika en snijd in blokjes. Schil de wortels en snijd in grove plakken. Snijd de ui in blokjes en fruit aan in olijfolie. Voeg de geperste knoflook toe samen met de stukken paprika en wortel. Blus de groentjes met rode wijn en voeg een blaadje laurier toe. Laat dit even uitstoven.

Voeg tenslotte de tomatenstukjes en kippenbouillon toe en laat een 10-tal minuutjes garen.

Kruid met peper en zout en lepel de saus over het konijn.

Dek de ovenschaal af met aluminiumfolie en plaats in de oven voor ongeveer 50 minuten.

Verkruimel de feta. Verwijder het aluminiumfolie van de ovenschotel en bestrooi het geheel met fetablokjes. Plaats opnieuw in de oven, zonder folie, en laat nog 10 minuten verder garen. Werk af met verse oregano.

Smakelijk!



③ Zomerse taboulé van jonge bloemkool met konijn

AANTAL PERSONEN
4

VOORBEREIDING
15 MIN

BEREIDING
15 MIN

600 g konijnfilet
2 el olijfolie
klontje boter
4 teentjes knoflook
4 blaadjes salie

VOOR DE TABOULÉ

1 kleine bloemkool
1 kleine broccoli
1/2 komkommer
1/2 rode ui
zeste van 1 citroen
1/2 bosje verse munt
1/2 bosje bladpeterselie
40 g rozijnen

VOOR DE DRESSING

4 el magere yoghurt, ongesuikerd
1 el mayonaise
citroensap
2 el fijngesnipperde bieslook
peper en zout

Verhit de boter samen met de olijfolie in een bakpan.

Bak hierin de konijnfilets aan beiden kanten mooi bruin, op een hoog vuur. Zet het vuur wat lager, voeg de geperste look en salie toe en kruid naar eigen smaak met peper en zout. Bak nog aan iedere kant 2 minuten. Haal de filets uit de pan, dek deze af met aluminiumfolie en laat 2 minuten rusten. Versnijd de filets in reepjes.

Spoel de komkommer, snijd deze overlangs doormidden en haal er de zaadjes uit met behulp van een koffielepel. Snijd de komkommer in blokjes.

Maak de bloemkool schoon en rasp fijn. Dit kan je ook in een hakmolentje. Doe hetzelfde met de broccoli. Pel de ui en snipper hem fijn.

Spoel de munt en bladpeterselie, schud ze droog en hak fijn. Meng deze onder de bloemkool en broccoli. Voeg de rozijnen, zeste van citroen en ui toe en roer goed om. Zo verkrijg je een knapperige taboulé.

Meng de ongesuikerde yoghurt met mayonaise en bieslook. Breng op smaak met citroensap, peper en zout.

Serveer de taboulé met de reepjes konijn, de blokjes komkommer en een frisse yoghurtdressing.



④ Winterse salade met gepaneerd konijn

AANTAL PERSONEN
4

VOORBEREIDING
15 MIN

BEREIDING
30 MIN

4 konijnfilets (zonder vlies)
3 el sesamzaadjes
3 el bloem
2 eieren
150 g panko of paneermeel
peper en zout

VOOR DE SALADE

1 butternut pompoen
2 rode uien
4 pastinaken
2 el olijfolie
1-2 el vloeibare honing
1 kleine ciabatta
1 el zonnebloempitten
100 g spinazie
3 el olijfolie
sap van een halve citroen

VOOR DE DRESSING

3 el olijfolie
1 el witte wijnazijn
1 kl dijonmosterd

Verwarm de oven voor op 220°C.

Maak de butternut, uien en pastinaken schoon. Snijd in smalle parten en leg in een braadslede. Roer de olijfolie onder de groenten en kruid met peper en zout. Bak 20 minuten in de oven, schep af en toe om.

Verhit de friteuse tot 180°C.

Snijd het konijn in reepjes. Neem 3 diepe borden om de stukjes te paneren. Klop de eieren los in het eerste bord en kruid met peper en zout. Strooi bloem in het tweede bord en de panko met de sesamzaadjes in het derde bord. Wentel elk stukje vlees eerst door de bloem, vervolgens door het ei en tenslotte in de panko.

Bak de stukjes konijn krokant in de friteuse, ongeveer 3-4 minuten.

Meng 3 eetlepels olijfolie met het citroensap en kruid met peper en zout. Lepel deze vinaigrette over de spinazie.

Haal de braadslede uit de oven. Druppel de honing over de groenten en scheur de ciabatta erboven in stukjes. Schep alles om met de zonnebloempitten.

Zet de braadslede nog 5 minuten in de oven, tot het brood krokant geroosterd is.

Maak een dressing van de azijn, mosterd en olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep de warme groenten en broodblokjes door de dressing. Serveer met de krokante stukjes konijn en de spinazie.

Geniet van deze verrassende salade.



⑤ Gestoofd konijn in witte wijn met kruidige tomaten

AANTAL PERSONEN
4

VOORBEREIDING
15 MIN

BEREIDING
75 MIN

1 konijn in stukken
peper en zout
50 g bloem
50 ml olijfolie
1 ui, in fijne stukjes
2 blaadjes laurier
2 tenen knoflook
enkele takjes tijm
2 takjes rozemarijn
3 à 4 jeneverbessen
2 glazen witte wijn
1 el pijnboompitten

VOOR DE KRUIDIGE KERSTOMATEN

300 g kerstomaatjes
30 ml olijfolie
1 teentje knoflook, fijngesneden
2 el vers basilicum, fijngesneden
2 el bladpeterselie, fijngesneden
2 kl tijm, enkel de blaadjes
peper en zout

AFWERKING

enkele plukjes bladpeterselie
bruschetta of ander lekker brood

Kruid het konijn met peper en zout en bestuif met bloem. Verhit de olijfolie in een ruime kookpot. Bak de stukken konijn rondom goudbruin. Schep de stukken uit de pot en zet even opzij. Doe ui, laurier, knoflook, tijm, rozemarijn en jeneverbessen in de pot.

Stoof het geheel glazig en laat de kruiden hun smaken afgeven.

Voeg opnieuw de stukken konijn toe en blus met wijn. Sluit de pot af met het deksel en laat 70 minuten op een laag vuurtje stoven.

Verhit de olijfolie ondertussen in een bakpan. Voeg de fijngesneden knoflook toe en laat glazig worden. Voeg de tomaatjes toe samen met de fijngesnipperde basilicum, bladpeterselie en tijm. Breng het geheel op smaak met peper en zout. Laat nog een 5-tal minuten verder garen. Schud af en toe met de pan.

Rooster de pijnboompitten kort in een tweede pan.

Leg het konijn samen met de kerstomaten op een bord en werk af met de pijnboompitten en enkele plukjes bladpeterselie.

Serveer met bruschetta of ander lekker brood.



⑥ Konijnenbouten met kersen- en pruimensausje en knapperige sla

AANTAL PERSONEN
4

VOORBEREIDING
15 MIN

BEREIDING
75 MIN

4 konijnenbouten
1 el cayennepeper
peper en zout
50 g bloem
20 g boter
1 ui, in plakjes gesneden
1 kl verse tijm + extra takje
2 blaadjes laurier
kroketjes

VOOR HET KERSENSAUSJE

400 g kersen, gehalveerd, ontpit
4 pruimen, zonder vel en zonder pit
3 el suiker
250 ml kriekenbier
2 el rode wijnazijn

VOOR DE SALADE

1/2 bussel bladpeterselie
300 g mengeling van sla, scheuten, kruiden
4 el olijfolie
sap van 1/2 citroen

Snijd de pruimen in maantjes. Warm de pruimen en kersen zachtjes op in een steelpannetje met suiker en tijm. Voeg het kriekenbier en de azijn toe. Laat het geheel verder 15 minuten inkoken.

Bestrooi de bouten met cayennepeper en zout en haal ze door de bloem. Bak de stukken konijn in een ruime kookpot met warme boter. Kleur het konijn rondom mooi bruin. Voeg de plakjes ui erbij en laat die ook lichtjes mee kleuren. Voeg de tijm en 2 blaadjes laurier toe.

Giet het pruimen- en kersenmengsel bij het konijn, plaats het deksel op de pot en laat het geheel nog een uurtje op een laag vuurtje verder stoven.

Bak de (amandel)kroketjes.

Meng de verschillende soorten sla, kruiden en scheuten.

Maak een vinaigrette met olijfolie en citroensap. Kruid met peper en zout. Lepel dit over de salade en meng kort.

Serveer het konijn met de kroketjes en de gemengde sla.

Smakelijk!



⑦ Konijn in bladerdeeg met feta en spinazie

AANTAL PERSONEN
4

VOORBEREIDING
15 MIN

BEREIDING
30 MIN

4 konijnfilets
500 g verse spinazie
olijfolie
peper en zout
20 g dille
120 g fetakaas
1 vel kant-en-klaar bladerdeeg
1 ei
1 el water

VOOR DE SALADE

4 kroppen little gem
12 kerstomaten

VOOR DE DRESSING

1 teentje knoflook
100 ml Griekse yoghurt
2 el citroenmayonaise

Maak de spinazie schoon en bak hem kort aan in een lepel olijfolie. Kruid met peper en zout, doe in een vergiet en laat goed uitlekken. Snijd de dille fijn. Doe de spinazie in een mengkom. Voeg de dille toe en verkruimel de fetakaas over de spinazie. Laat het mengsel volledig afkoelen.

Kruid de konijnfilets met peper en zout. Bak de filets in een bakpan met olijfolie. Laat afkoelen.

Verwarm de oven voor op 190°C.

Rol het bladerdeeg uit op een proper werkblad en verdeel er de spinazie met fetakaas over. Schik de konijnfilets op de groenten en maak een stevige rol. Klop het ei los met een lepel water, kleef er het bladerdeeg mee aan elkaar. Leg de rol met de sluiting naar beneden op een met bakpapier beklede ovenplaat. Bestrijk de rest van het bladerdeeg met het ei.

Bak 20 minuten in de oven.

Maak de dressing. Pel de knoflook, pers fijn en roer door de Griekse yoghurt samen met de mayonaise. Kruid met peper en zout en zet koel weg.

Snijd de rol in dikke plakken. Snijd de little gem middendoor. Leg de slahelften en de kerstomaatjes op een schotel en druppel er de knoflookdressing over. Werk af met de plakjes bladerdeeg.

Ziezo! Laat het smaken.



⑧ Loempia met konijn

AANTAL PERSONEN
4

VOORBEREIDING
15 MIN

BEREIDING
40 MIN

400 g konijnfilets
peper en zout
1 cm gember
20 g koriander
200 g champignons
2 preiwitten
1 stengel citroengras
3 el soyasaus
1 el sesamolie
2 el arachide olie
8 vellen rijstpapier
1 losgeklopt eigeel

CHILISAUSJE

4 el suiker
50 ml rijstazijn
50 ml water
1 teentje knoflook
1 kl pikante chilipasta (sriracha of sambal oelek)
1 snuifje chilivlokken
1 el bloem
1 el water

Snijd de konijnfilets in grote reepjes en de champignons in plakjes. Was de prei en snijd in julienne. Snijd het citroengras en de gember heel fijn.

Verhit 2 el arachideolie in een wok. Roerbak de stukjes konijn tot ze mooi goudbruin zijn. Kruid met peper en zout. Haal ze met een schuimspaan uit de wok.

Roerbak, in dezelfde wok, alle groenten met de gember en het citroengras. Voeg sojasaus en sesamolie toe, roer goed om. Voeg de konijnreepjes toe. Breng op smaak met peper en verse koriander. Doe alles in een kom en laat een beetje afkoelen.

Dompel een vel rijstpapier zeer kort in een schaal met water en leg het nadien op een propere en vochtige keukendoek.

Lepel het het wokmengsel in het midden van het rijstpapier, bestrijk de randjes met eigeel en vouw de zijkanten voorzichtig naar binnen. Borstel nog wat extra ei op het einde en rol verder op. Druk goed aan. Werk zo alle vulling en rijstblaadjes op. Laat een half uurtje drogen. Verhit ondertussen de friteuse tot 180°C.

Maak het chilisausje: verwarm de suiker samen met rijstazijn, water, geperste look, chilipasta en chilivlokken. Laat 7 à 8 minuten inkoken. Voeg een eetlepel bloem met water toe. Laat een minuutje verder pruttelen op het vuur. Laat afkoelen en bewaar in de koelkast.

Leg de loempia voorzichtig in de friteuse en laat 4 à 5 minuten bakken.

Klaar! En nu aan tafel...



⑨ Konijn met krieken

AANTAL PERSONEN
4

VOORBEREIDING
15 MIN

BEREIDING
70 MIN

1 konijn, in stukken verdeeld
20 g boter
1 el olijfolie
2 uien, fijngesnipperd
2 wortels, in ringen gesneden
250 ml kriekbier
water
400 ml kalfsfond
1 takje tijm
1 laurierblaadje
peper en zout
1 bokaal krieken (700 g, uitgelekt 300 g)
aardappelen

Bak de stukken konijn aan in de boter en olijfolie. Kruid met peper en zout. Neem uit de pan en dep wat af.

Stoof de uien en de wortels aan in een stoofpot. Leg de stukken konijn in de pot en overgiet met de fond en het bier. Voeg water toe tot alles onderstaat, samen met de tijm en het laurierblad. Laat op een zacht vuur circa 1 uur gaar sudderen. Schuim regelmatig af.

Neem het vlees en de wortels eruit en houd ze warm.

Zeef de saus, breng op smaak met wat peper (zout is niet nodig, de bouillon bevat dat al) en laat inkoken tot een lichte sausdikte. Doe er de krieken en het vlees opnieuw bij en laat opwarmen in de saus.

Serveer met (gebakken) aardappelen.



⑩ Rollade van konijnenrug met Ardeense ham en blauwe kaas

AANTAL PERSONEN
4

VOORBEREIDING
15 MIN

BEREIDING
20 MIN

2 konijnenruggen
4 plakken Ardeense ham
25 g blauwe schapenkaas
175 ml room
¼ witte kool
2 el noten
20 g boter
cayennepeper
2 el gearomatiseerde olie
1 el (wijn)azijn
1 el bladpeterselie
peper en zout

Verwarm de oven voor op 160°C.

Maak de konijnenruggen schoon. Kruid met zout en peper. Wikkel telkens 2 sneetjes ham mooi rond 1 konijnenrug.

Was de witte kool en snijd fijn. Meng de kool in een slakom met de azijn, cayennepeper, peper van de molen en de olie. Laat een kwartiertje intrekken.

Bak de rollades in de hete boter. Bak eerst de vouwkant om het vlees mooi bij elkaar te houden. Gebruik eventueel ook tandenstokertjes. Laat het vlees verder garen in de oven gedurende 15 minuten.

Giet de room in een kookpot, laat inkoken tot de helft. Snijd de kaas en strooi hem erin. Kruid lichtjes en laat zachtjes verder koken. Mix, laat opnieuw inkoken en voeg room toe naar eigen smaak.

Rooster de noten kort in een pan zonder vetstof.

Serveer het konijn met de witte kool en de kaassaus. Dresseer met de geroosterde noten en enkele plukjes bladpeterselie.

DEZE KEER KONIJN

KONIJN.BE

De samensteller van deze folder is als enige aansprakelijk voor de inhoud ervan. De Europese Commissie is niet aansprakelijk voor het eventuele gebruik van de vermelde informatie.

CAMPAGNE GEFINANCIERD
MET STEUN VAN
DE EUROPESE UNIE

ENJOY IT'S FROM EUROPE


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl