



Koken met Pasen

De lekkerste recepten
voor Zonnebloemers in
heel Nederland





De lekkerste paasrecepten

Het is Pasen! Het feest van de lente en het voorjaar. Met Pasen willen we allemaal naar buiten, om te genieten van de zon, de ontluikende natuur en de aangename temperatuur. Lekker de winter van ons afschudden. Met Pasen zijn we ook graag samen met familie en vrienden. Gezellig rond een kleurrijk versierde tafel. Diverse Zonnebloemvrijwilligers stuurden via mijn.zonnebloem.nl hun favoriete paasrecepten in. Dank daarvoor! Deze hebben we aangevuld met typische lenterecepten van de Vereniging van Keurslagers. Daar krijg je toch zin van om te eten?

Geniet van de Pasen, kook ze en eet smakelijk!

De Zonnebloem

Recept voor vriendschap

1 ons vertrouwen, 1 scheutje zorg, 2 kopjes begrip, 2 lepels geheimen, 1 snufje genegenheid. Bestrooi het met respect, interesse en een zakje plezier.



Inhoud



PRACHTIGE PICKNICK

- 4 Ei-Zalm muffins
- 5 Wrap met spareribs en koolsalade
- 6 Gepocheerd ei met gerookte kipfilet en risotto van quinoa
- 7 Gevulde appeltjes
- 8 Turks brood met rosbief, hüttenkäse en kruidenmayonaise
- 9 Salade met penne en pastrami
- 10 Daslookpesto 🍴
- 11 Salade van venkel en bloedsinaasappel 🍴



LEKKERE BRUNCH

- 12 Bacon-saucijzenbrood met cheddar
- 13 Flammkuchen met rookvlees
- 14 Schotse eieren
- 15 Aspergesalade met eieren en ham
- 16 Lentebouillon met peultjes
- 17 Wentelteefjes 🍴
- 18 Gegrilde lamskoteletjes met yoghurt dip



VOOR BIJ DE KOFFIE

- 19 Puddingtaart als taart (of als toetje) 🍴
- 20 Cinnamon Rolls 🍴
- 21 Chocoladetaart met munt 🍴



UITGEBREID DINER

- 22 Lamshaasjes met lentegroenten
- 23 Eendenborst met rode peper en oranje-rood groentetuintje
- 24 Kalfsoester met gremolata en asperges
- 25 Varkenshaas met geroosterde asperges
- 26 Witlof met ham en ragout
- 27 Frisse wortelsoep 🍴
- 28 Surf & Turfspies



De Keurslager is sinds 1946 dé slagersformule van Nederland. De Keurslager staat garant voor het lekkerste vlees en het beste advies. Vakmanschap en kwaliteit gaan hand in hand. Met hun uitgebreide productkennis maken de Keurslagers veel heerlijke producten zelf, waarbij de beste kwaliteit hoog in het vaandel staat.

Met bijna 400 winkels is er altijd wel een Keurslager in de buurt, van de Waddeneilanden tot Zuid-Limburg, van Zeeland tot Groningen.

"Geniet van Pasen met deze heerlijke gerechten!"

Ei-Zalm muffins

4 personen • 30 minuten

Een recept van Donna Meerveld, Zonnebloemafdeling Haarlem-Schalkwijk.

BENODIGDHEDEN

- 6 eieren
- 200 gram zalm
- 2 bosuitjes
- 2 eetlepels melk
- Olijfolie of boter
- Peper en zout
- Muffinvorm

BEREIDEN

- 1 Verwarm de oven op 180 graden.
- 2 Vet een muffin vorm in met een beetje boter of olie.
- 3 Kluts de eieren met een beetje peper en zout en een wolkje melk.
- 4 Snipper plakjes zalm en snijd een bosuitje in fijne ringetjes.

TIP
Ook lekker met
rauwe ham,
ham/kaas.

- 5 Giet het eiermengsel in de muffinvorm tot net onder de rand. Strooi er wat zalmsnippers en uienringetjes over.
- 6 Plaats de vorm in de oven en bak de muffins af in 20 minuten.

PICKNICK



BENODIGDHEDEN

- 1,5 kilo spareribs
- 1 liter kippenbouillon
- 3 cm verse gember, geraspt
- 50 ml ketjap
- 300 g tomatenketchup
- 200 g sweet chilisaus
- 200 g honing
- 1 limoen

VOOR DE SALADE

- Een kwart witte kool, fijngesneden
- 1 grote wortel, geraspt
- 4 eetlepels mayonaise
- 2 eetlepels karnemelk
- 3 eetlepels suiker
- 1,5 eetlepel witte wijnazijn
- 1 eetlepel limoensap
- Halve theelepel Dijon mosterd
- 8 grote tortilla's

Wrap met spareribs en koolsalade

4 personen • 15 minuten

Een recept van de Keurslager

BEREIDING

- 1 Breng de kippenbouillon met de gember, ketjap, tomatenketchup, sweet chilisaus en honing aan de kook. Rasp en pers de limoen uit boven het kookvocht.
- 2 Snijd de spareribs in twee of drie stukken en kook ze circa 90 minuten in de bouillon tot het vlees bijna van het bot valt.
- 3 Haal het vlees uit de bouillon en laat een beetje afkoelen. Duw vervolgens de botjes eruit. Laat van de bouillon een halve liter in circa 20 minuten inkoken tot een saus.
- 4 Verwarm ondertussen de oven voor tot 200 graden en leg de ontbeende spareribs op een bakplaat. Bak ze nog 10-12 minuten en besprenkel ze tussendoor een paar keer met de bouillon.
- 5 Meng ondertussen in een grote kom de kool en wortel. Doe in een kleine kom de ingrediënten voor de salade, behalve de tortilla's, en roer met een garde tot de suiker is opgelost. Giet dit mengsel over het koolmengsel en meng het goed. Verdeel de koolsalade en het vlees met de saus over de tortilla's en rol ze op.

Gepocheerd ei met gerookte kipfilet en risotto van quinoa

4 personen • 25 minuten

Een recept van de Keurslager

BENODIGDHEDEN

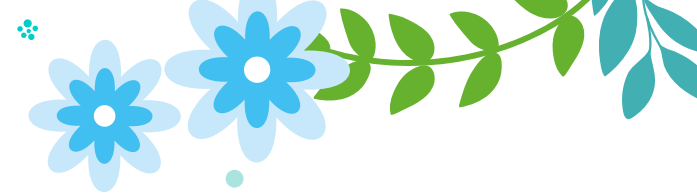
- 100 g gerookte kipfilet (vleeswaren)
- 250 g quinoa
- 100 g gemengde paddenstoelen
- Olijfolie
- Half bosje platte peterselie
- 45 g hazelnoten, geroosterd
- 1 sjalotje
- 200 ml witte wijn
- 50 ml groentebouillon
- 4 henneneitjes of 4 eieren maat S
- 100 g Parmezaanse kaas, geraspt
- Siliconen muffinvorm

BEREIDEN

- 1 Verwarm de oven op 175 graden. Pel en snipper het sjalotje. Maak de paddenstoelen schoon en snijd ze grof. Hak de peterselie en de geroosterde hazelnoot. Houd wat apart voor de garnering.
- 2 Verwarm 2 eetlepels olijfolie in een hapjespan en fruit hierin het sjalotje. Voeg de paddenstoelen toe en bak ze even mee. Voeg de quinoa, wijn en bouillon toe en kruid het geheel met peper en zout. Leg deksel op de pan en laat het geheel 13 minuten garen op laag vuur. Zet daarna de warmtebron uit en laat de risotto nog even na wellen.

- 3 Plaats een siliconen muffinvorm op een bakplaat. Vet ieder vakje in met wat olie. Doe in elke vorm een klein lepeltje water en breek hierboven telkens een henneneitje. Plaats het geheel in de voorverwarmde oven en pocheer de eitjes 11 minuten of totdat het eiwit gestold is en het eigeel nog zacht.
- 4 Haal het deksel van de pan met de quinoa, roer er de hazelnoten, peterselie en Parmezaanse kaas doorheen.
- 5 Maak per bord een mooi timbaaltje van de quinoa, leg er een gepocheerd eitje bij, maak daarbovenop een rozet van de kipfilet en garneer elk bordje met de achtergehouden peterselie en hazelnoot.





TIP
Laat de ham
achterwege en
je hebt een
vegetarisch
gerecht.

Gevulde appeltjes

4 personen • 30 minuten

Een recept van de Keurslager

BENODIGDHEDEN

- 4 plakken gerookte rauwe ham
- 1 geitenkaasje (Crottin de Chavignol, 60 g)
- 2 Granny Smith-appels
- 2 eetlepels woudhoning
- 4 takjes tijm, de blaadjes
- 4 sneetjes brood
- Boter (1 eetlepel)

BEREIDEN

- 1 Verwarm de oven voor op 220 graden en vet een ovenschaal in met 1 eetlepel boter. Schil en halveer de appels en verwijder de klokhuizen.
- 2 Zet de appels in de ovenschaal en vul ze met een stuk geitenkaas, wat honing en de tijmblaadjes. Dek ze af met aluminiumfolie en zet de schaal ongeveer 20 minuten in de oven.
- 3 Bak de ham droog in een koekenpan (zonder vet) en verkruimel de plakken.
- 4 Haal na 20 minuten de folie van de ovenschaal, zet de oven op de grillstand en laat de geitenkaas in 5 minuten lichtbruin worden. Rooster ondertussen het brood.
- 5 Serveer de appels met de stukjes ham en een geroosterde boterham.



Turks brood met rosbief, hüttenkäse en kruidenmayonaise

8 stuks • 15 minuten

Een recept van de Keurslager

BENODIGDHEDEN

- 200 g rosbief, (vleeswaar)
- 100 g babyspinazie
- 1 Turks brood, vers
- 1 komkommer, in plakjes
- 200 g hüttenkäse
- Peper en zout
- 10 zongedroogde tomaatjes

VOOR DE KRUIDENMAYONAISE

- 1 eetlepel mayonaise
- 1 eetlepel zure room
- 4 kappertjes, fijngehakt
- 2 takjes peterselie, fijngehakt
- Paar sprietjes bieslook, fijngehakt

BEREIDEN

- 1 Snijd het brood voorzichtig doormidden en leg de bovenste helft opzij.
- 2 Roer alle ingrediënten voor de kruidenmayonaise door elkaar en breng op smaak met zout en peper.
- 3 Snijd de zongedroogde tomaatjes zo fijn mogelijk en meng dit door de hüttenkäse in een kom en bestrijk de onderste helft van het brood hiermee. Verdeel hier vervolgens de rosbief over met wat peper en tot slot wat blaadjes spinazie, komkommer en als laatste de kruidenmayonaise. Leg de bovenste helft van het brood er schuin op.



PICKNICK



BENODIGDHEDEN

- 200 g pastrami
- 500 g mais penne (glutenvrij)
- 1 bos basilicum (alleen de blaadjes)
- 100 g geraspte Parmezaanse kaas
- 80 g geroosterde pijnboompitjes
- 1 rode ui, in fijne halve ringetjes
- 2 stelen bleekselderij, in hele kleine plakjes gesneden
- 2 teentjes knoflook, geperst
- Halve courgette, in slierten
- 100 g Parmezaanse kaasvlokken
- 4 el balsamicoazijn
- 4 el citroen olijfolie
- 8 gezouten toastjes
- 40 g rucola sla
- Olijfolie
- Peper en zout

Salade met penne en pastrami

4 personen • 20 minuten

Een recept van de Keurslager

BEREIDEN

- 1 Kook de penne in 8 minuten beetgaar in water met een beetje zout.
- 2 Snijd ondertussen de pastrami in stukken.
- 3 Maak een pesto van de basilicumblaadjes, de geraspte Parmezaanse kaas, de helft van de pijnboompitjes, de knoflook en de olijfolie. Maal deze ingrediënten in een vijzel of keukenmachine of met een staafmixer fijn.
- 4 Giet de penne af, spoel af met koud water en laat uitlekken. Meng de penne in een grote schaal met de rode ui ringetjes, de bleekselderij en de courgette slierten. Leg de stukjes pastrami en de vlokken Parmezaanse kaas erop.
- 5 Verdeel de citroenolie en balsamicoazijn over de salade.
- 6 Maak de salade af met de rucola, de overige pijnboompitjes en de versgemalen peper.
- 7 Serveer met de gezouten toast en in een apart bakje de pesto.

Daslookpesto

Bijgerecht • 5 minuten

Een recept van Wiely Philippens, Zonnebloem Werkgroep Heuvelland.

BENODIGDHEDEN

- Vergiet vol daslookblaadjes (goed gewassen en uitgelekt)
- 50 gram pijnboompitten
- 100 gram Parmezaanse kaas
- 1 dl olijfolie

BEREIDEN

- 1 Doe alle ingrediënten in een keukenmachine.
- 2 Laat draaien tot je een smeuge massa hebt (nog te droog: doe er wat olijfolie bij, te nat: doe er nog pijnboompitten/Parmezaanse kaas bij).
- 3 Doe de pasta in schone potjes. In de koelkast zijn ze 2 weken te bewaren. Wil je ze langer bewaren: doe er dan een laagje olijfolie op.

DASLOOK?

Daslook is een wilde plant die sterk verwant is aan knoflook. De bladeren van daslook zijn eetbaar en verspreiden een knoflook- of uiengeur. Ga je plukken, verdiep je dan goed in hoe de daslook eruit ziet.

Salade van venkel en bloedsinaasappel 🌿

4 personen • 15 minuten
(+ nacht marineren)

Een recept van Wiely Philippons, Zonnebloem Werkgroep Heuvelland.

BENODIGDHEDEN

- 1 venkel
- 3 bloedsinaasappels
- 1 potje zwarte olijven

BEREIDEN

- 1 Snijd de venkel in kleine stukjes.
- 2 Schil 2 sinaasappels en snijd ze in schijven. Pers een sinaasappel uit.
- 3 Doe de venkel en een schaal en leg hier de schijven sinaasappel op en verdeel de olijven erover. Giet het sinaasappelsap erover.
- 4 Laat het geheel een nacht marineren in de koelkast.





BRUNCH

Bacon-saucijzenbrood met cheddar

8 personen • 60 minuten

Een recept van Riet Arons, Zonnebloemafdeling Culemborg.

BEREIDEN

- 1 Verhit de olie in een koekenpan op matig tot hoog vuur. Bak hierin de ui met de knoflook en bacon onder regelmatig omscheppen 5 minuten. Schep in een grote kom en laat afkoelen.
- 2 Voeg het gehakt, de appel, havermout, peterselie, zout en peper en ei toe. Meng alles goed door elkaar.
- 3 Roer het andere ei los in een kom.
- 4 Verwarm de oven op 200 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
- 5 Verdeel de helft van het gehaktmengsel in een dunne strook over het midden van elk deegvel. Bestrijk een lange kant met losgeklopt ei. Kerf ze aan de bovenkant een paar keer met een scherp mes zodat de stoom kan ontsnappen.
- 6 Bestrooi ze met parmezaanse kaas. Bak ze goudbruin en gaar in 30 minuten.
- 7 Serveer met de tomatenrelish en mosterd.

BENODIGDHEDEN

- 1 el olijfolie
- 1 kleine ui, fijngesneden
- 2 tenen knoflook, geperst
- 200 g bacon, fijngesneden
- 500 g gemengd varkens- en kalfsgehakt (of half-om half- gehakt)
- 1 kleine groene appel, geschild en grof geraspt
- 50 g havermout
- 5 el fijngesneden peterselie
- 2 eieren
- 150 g cheddar in blokjes van 1 cm
- 2 vellen koelvers bladerdeeg
- 25 g parmezaanse kaas geschaafd.
- tomatenrelish en Engelse mosterd



Flammkuchen met rookvlees

4 personen • 30 minuten

Een recept van de Keurslager

BENODIGDHEDEN

- 200 g dun gesneden rookvlees (vleeswaren)
- 1 pak Flammkuchendeeg (pak 260 g, supermarkt)
- 150 g jonge komijnekaas, in repen
- 125 g crème fraîche
- 1 handjevol rucola
- 8 kwarteleitjes

BEREIDEN

- 1 Verwarm de oven voor op 220 graden.
- 2 Rol het deeg uit op bakpapier en bestrijk het tot bijna aan de randen met de crème fraîche. Beleg het vervolgens met het rookvlees en de komijnekaas.
- 3 Bak de Flammkuchen in de oven in ongeveer 15 minuten bruin en krokant.
- 4 Haal de Flammkuchen uit de oven, breek de kwarteleitjes erboven en zet het nog 3 minuten terug in de oven tot het eiwit gestold is. Strooi er voor het serveren wat rucola overheen.

Schotse eieren

6 stuks • 40 minuten

Een recept van de Keurslager

BENODIGDHEDEN

- 500 g half-om-half gehakt
- 7 kleine eieren
- 5 sneetjes witbrood, in kleine stukjes
- 1 rode paprika, in kleine blokjes
- 2 bosuitjes, in kleine ringetjes
- Halve theelepel nootmuskaat
- 200 g paneermeel
- 4 eetlepels boter
- 2 eetlepels olijfolie

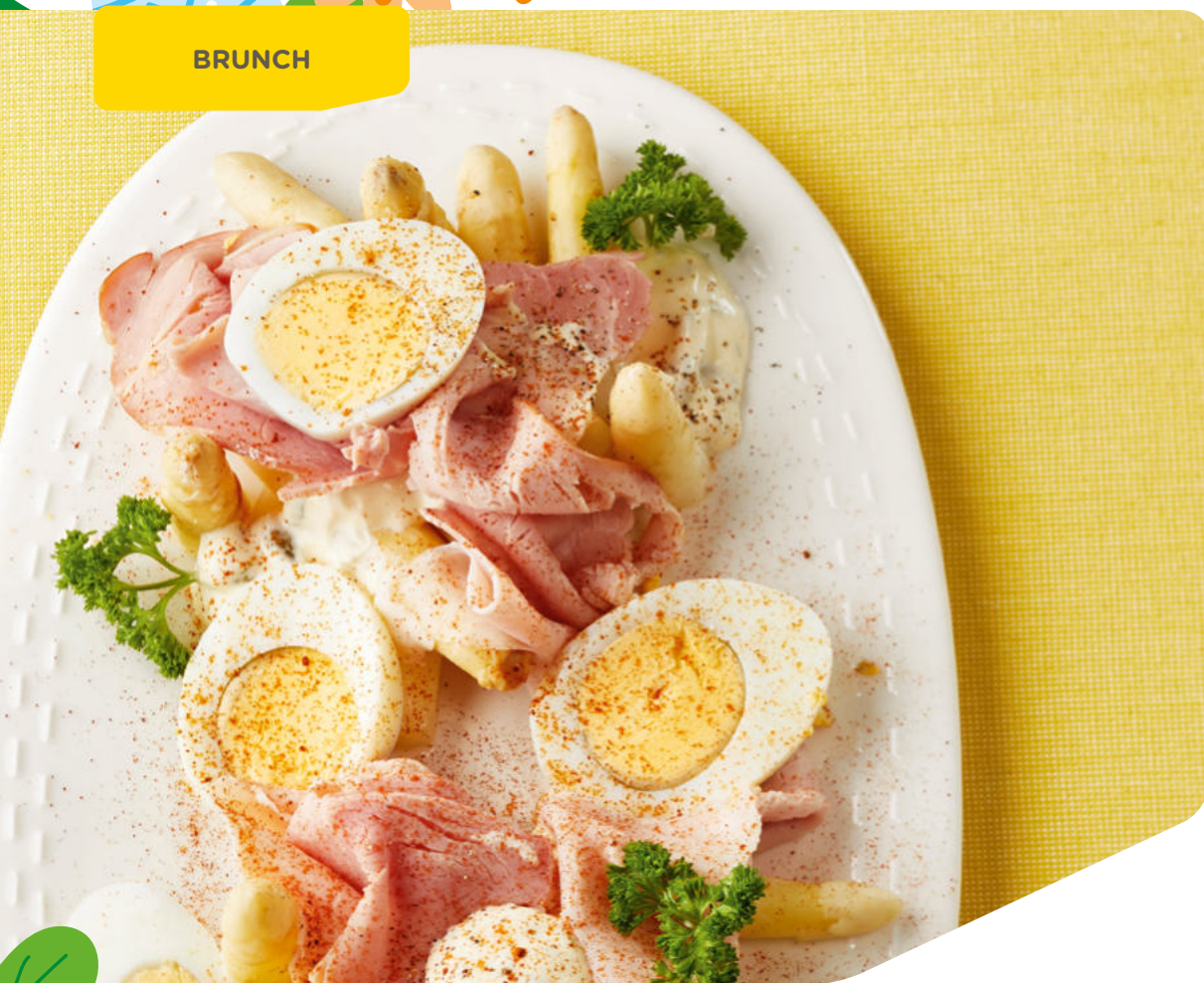
BEREIDEN

- 1 Kook zes eieren in 7 minuten hard. Koel de eieren af onder koud stromend water en pel ze.
- 2 Klop het overgebleven ei los. Knead het gehakt met het brood, paprika, bosui, nootmuskaat, het losgeklopte ei en wat peper en zout.

- 3 Bekleed elk ei met gehaktmengsel tot een mooie bal. Rol de balletjes door het paneermeel.
- 4 Braad de gehaktballen in wat boter en olie op hoog vuur aan. Zet het vuur wat lager, voeg wat warm water toe en braad de ballen in ongeveer 15 minuten gaar.

SERVEERTIP
Lekker met
mosterdsaus.



**BENODIGDHEDEN**

- 300 g gesneden boerenham
- 500 g asperges, geschild
- 1 el kristalsuiker
- 2 el Griekse volle yoghurt
- 2 el mayonaise
- 1 el uitgelekte kappertjes, gehakt
- 2 tl gehakte verse dragon
- 2 tl Tabasco
- 3 el extra vierge olijfolie
- 3 hardgekookte eieren, gepeld
- 1 tl gerookt paprikapoeder
- Zout

Aspergesalade met eieren en ham

4 personen • 35 minuten

Een recept van de Keurslager

BEREIDEN

- 1 Leg de asperges in een pan met koud water en voeg daar 1 el kristalsuiker aan toe.
- 2 Breng de asperges aan de kook en zet het vuur uit. Laat de asperges maximaal 10 minuten staan en controleer in de tussentijd met een vork of de gewenste gaarheid is bereikt.
- 3 Spoel de asperges af onder koud water en laat ze uitlekken op een theedoek.
- 4 Roer in een kom de yoghurt, mayonaise, kappertjes, dragon, Tabasco, 2 el olijfolie en een beetje zout tot een geheel.
- 5 Schik de asperges op een serveerschaal en schenk de yoghurtdressing erover. Verdeel de plakjes boerenham erover. Snijd de hardgekookte eieren in dunne plakjes en leg ze op de ham. Besprenkel het gerecht met 1 el olijfolie en strooi er de paprikapoeder over.

Lentebouillon met peultjes

4 personen • 30 minuten

Een recept van de Keurslager

BENODIGDHEDEN

- 150 g spekblokjes
- 1,5 liter gevogeltebouillon
- Rasp van een kwart citroen
- 3 eieren
- 200 g peultjes, schoongemaakt
- Melk
- Boter
- Peper en zout

BEREIDEN

- 1 Breng de bouillon met de citroenrasp aan de kook. Bak in de tussentijd de spekblokjes uit.
- 2 Klop de eieren los met wat peper en zout en 3 eetlepels melk, zodat er een dun beslag ontstaat. Bak het eimengsel in 1 eetlepel boter, ongeveer 3 minuten. Laat het dan verder stollen.
- 3 Rol de omelet op en snijd deze in dunne rolletjes. Snijd de peultjes in de lengte doormidden en kook ze 3 minuten met de bouillon mee.
- 4 Schep de bouillon in voorverwarmde borden en verdeel de eirolletjes en spekblokjes erover.



TIP
In plaats van
peultjes kun je
ook sugar snaps
gebruiken.

BRUNCH



TIP

De sneetjes brood
hoeven niet vers te
zijn. Vers brood valt
snel uit elkaar.

Wentelteefjes

4 stuks • 20 minuten

Een recept van Jaila Bakhuis, Zonnebloemafdeling Den Haag-Loosduinen.

BENODIGDHEDEN

- 4 sneetjes brood
- 1 ei
- 200 ml melk
- Snufje kaneel
- 1 zakje vanillesuiker
- Poedersuiker
- Boter of margarine

BEREIDEN

- 1 Klop in een diep bord de eieren los met de melk.
- 2 Voeg een snufje kaneel en de vanillesuiker toe en klop nog een keer goed door met een vork of garde.
- 3 Wentel de sneetjes brood goed door het eimengsel, met beide kanten.
- 4 Verhit wat boter of margarine in een pan en bak de sneetjes brood een voor een aan beide kanten goudbruin.
- 5 Leg de wentelteefjes op een bord en bestrooi deze lichtjes met poedersuiker (de andere kant kan je ook bestrooien als je dit wilt).
- 6 Serveer en geniet!

Gegrilde lamskoteletjes met yoghurtdip

8 personen • 30 minuten (exclusief marineertijd)

Een recept van de Keurslager

BENODIGDHEDEN

- 8 enkele lamskoteletten
- 50 ml olijfolie
- 75 ml witte wijn
- 4 takjes rozemarijn
- Sap van 1 citroen
- 2 teentjes knoflook, geplet

VOOR DE DIP

- 100 g Griekse yoghurt
- 1 bosje platte peterselie, fijngesneden
- 3 eetlepels honing
- Naanbrood
- 1 teentje knoflook, fijngesneden

BEREIDEN

- 1 Laat de koteletten tenminste 1 uur marineren in een mengsel van het citroensap, de wijn, olijfolie, rozemarijn, knoflook, peper en zout. Bereid ondertussen het naanbrood volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- 2 Maak de dip door de yoghurt, honing, knoflook en peterselie met elkaar te mengen.
- 3 Gril de koteletjes in een grillpan 4 à 5 minuten per zijde. Van binnen moeten de koteletten rosé zijn. Serveer met het naanbrood en de yoghurtdip.

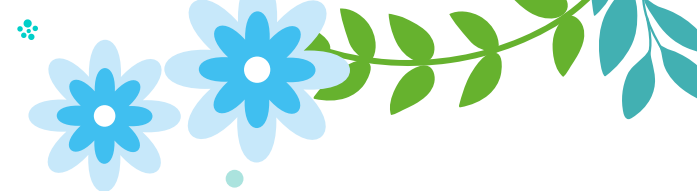




VOOR BIJ DE KOFFIE

TIP

Je kunt de taart versieren met wat Tovasaus, eerst helemaal laten afkoelen. Dan evt. garneren met verse vruchten en/of slagroomtoefjes.



Puddingtaart als taart (of als toetje)

6-8 personen • 30 minuten

Een recept van Gé Hoogveen, Zonnebloemafdeling Amsterdam-West.

BENODIGDHEDEN

- 900 ml melk
- 2 pakjes kookpudding
- 1 pak speculaaskoekjes 400 gram
- Springvorm van 24 cm

BEREIDEN

- 1 Van de 900 ml neem je een beetje melk om het puddingpoeder in op te lossen.
- 2 Als de melk kookt, strooi je er de puddingoplossing in. Even 2 minuten doorkoken en dan even met deksel op de pan laten afkoelen.
- 3 Bodem springvorm even met boter insmeren. Dan leg je op de bodem een laag speculaaskoekjes, dan een dun laagje pudding erover, dan weer laagje koekjes en weer dun laagje pudding.
- 4 Na de derde keer houd je een paar koekjes over, die verkrumel je over de pudding (daardoor komt er geen vel op).

VOOR BIJ DE KOFFIE

Cinnamon Rolls

6 stuks • 20 minuten

Een recept van Dian Reijnen, Zonnebloemafdeling Berghem.

BENODIGDHEDEN

- 1 blikje croissantdeeg
- 50 gram zachte boter
- 2 tl kaneel
- 50-60 gram lichtbruine basterdsuiker

BEREIDEN

- 1 Rol het croissantdeeg uit op je werkblad. Knijp de naden dicht en druk ze goed aan.
- 2 Meng het kaneel door de zachte boter en smeer hier het croissantdeeg mee in.
- 3 Verdeel de suiker gelijkmatig eroverheen.



TIP

Je kunt ze warm of koud opeten. Bewaartip: Goed afgedekt zijn de cinnamon rolls 2-3 dagen houdbaar.

- 4 Rol dan het croissantdeeg weer op. (Probeer de naad een beetje dicht te knijpen.)
- 5 Snijd met een scherp mes de rol in zes plakjes en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.
- 6 Bak de cinnamon rolls in 10-12 minuten op 200 graden (boven- en onderwarmte).

VOOR BIJ DE KOFFIE



Chocoladetaart met munt

8 personen • 30 minuten

Een recept van de Keurslager

BENODIGDHEDEN

- 1 pakje boter
- 125 gram After Eight
- 125 g pure chocolade
- 250 g suiker
- 6 eieren, gescheiden

BEREIDEN

- 1 Verwarm de oven op 190 graden. Smelt ondertussen de boter, After Eight en chocolade langzaam in een pannetje.
- 2 Klop in een kom de eidooiers met de suiker tot een romig, lichtgele massa. Meng het chocolade-botermengsel erdoor. Klop in een kom de eiwitten stijf en schep ze er voorzichtig doorheen.
- 3 Schenk dit mengsel in een ingevette taartvorm en bak de taart 20 minuten in de voorverwarmde oven. Serveer met wat munt.

Lamshaasjes met lentegroenten

Hoofdgerecht • 4 personen • 45 minuten

Een recept van de Keurslager

BENODIGDHEDEN

- 4 lamshaasjes
- 2 grote aardappels
- 150 g sugar snaps
- 100 g doperwtjes
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel honing
- 25 g boter
- 6 blaadjes munt
- 1 eetlepel rozemarijn, fijngehakt
- Arachideolie, om te frituren

BEREIDEN

- 1 Wrijf de lamshaasjes in met een mengsel van knoflook, honing, rozemarijn en olijfolie en laat dit 30 minuten marineren. Blancheer in de tussentijd de sugar snaps en doperwten in water met wat zout en spoel ze vervolgens af met koud water.
- 2 Was de aardappelen goed. Schil ze tot ze 'op' zijn en er alleen maar schil is. Probeer de schil zo lang mogelijk te houden.
- 3 Verhit 15 gram boter in een koekenpan en bak hierin de lamshaasjes rondom bruin in 1,5 minuut per kant. Haal het vlees uit de pan (bewaar de jus) en laat het rusten onder aluminiumfolie.



- 4 Verwarm de arachideolie in een pan en frituur hierin de aardappelschil totdat deze mooi goudbruin ziet.
- 5 Warm de groenten met wat boter nog even door en schep er de muntblaadjes doorheen. Snijd het vlees in mooie schuine stukken en schenk er wat jus overheen. Serveer het met de aardappel en de groenten.

DINER



TIP
Maak het extra
mooi met kleine
zuringblaadjes.

BENODIGDHEDEN

- 4 tamme eendenborsten
- 3 middelgrote zoete aardappels, geschild en gaarkookt
- 25 g roomboter
- 50 g suiker
- 4 el Cointreau
- 100 ml kippenfond
- 2 sinaasappels
- 1 el roze peperbolletjes
- 8 kleine bospeentjes, schoongemaakt en in lengte doormidden gesneden
- 4 blaadjes rood lof, in lengte doormidden gesneden
- 2 gekookte rode bietjes
- Zuringblaadjes met rode nerf
- Peper en zout

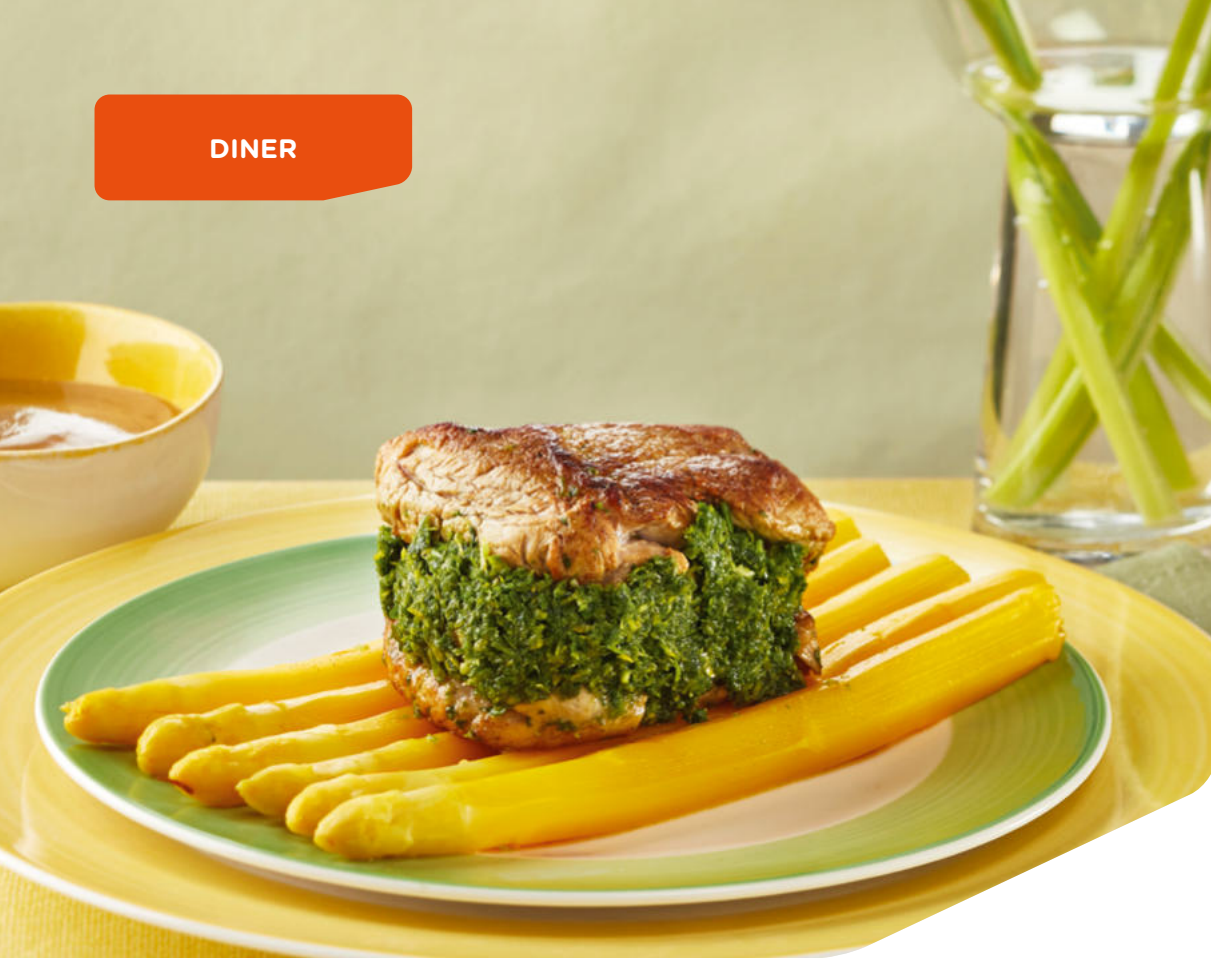
Eendenborst met rode peper en oranje-rood groentetuintje

Hoofdgerecht • 4 personen • 30 minuten

Een recept van de Keurslager

BEREIDEN

- 1 Snijd de vetkant van de eendenborsten kruislings in en bestrooi met zout. Bak de filets mooi krokant op de vetkant. Nog enkele minuten op vleeszijde bakken en op de vetkant laten rusten (op voorverwarmd bord). Afdekken met aluminiumfolie.
- 2 Schep de suiker in het bakvet van de eend om te karamelliseren. Afblussen met Cointreau. Pers er 1 sinaasappel over uit. Voeg de kippenfond toe en de licht gekneusde roze peperkorrels. Laat de saus inkoken en bind van het vuur af de saus met koude klontjes boter. Snijd de andere sinaasappel in halve schijfjes en leg ze 5 minuten in de saus om te verwarmen.
- 3 Stamp de aardappels fijn. Meng de boter erdoorheen en voeg peper en zout naar smaak toe.
- 4 Kook de worteltjes beetgaar. Snijd de bietjes in vieren en verwarm ze in een pannetje met een klontje boter. Breng de groenten op smaak met peper en zout.
- 5 Was de rood lof blaadjes en dep droog.
- 6 Plaats een kookring op het bord en verdeel de zoete aardappelpuree. Verwijder de kookring en steek de groenten in de puree.
- 7 Verdeel de sinaasappelschijfjes over de borden, zodat er een mooi oranje-rood groentetuintje ontstaat. Snijd het vlees en voeg de peper-sinaasappelsaus toe.

**BENODIGDHEDEN**

- 4 kalfsoesters à 150 g per stuk
- 20 witte asperges, geschild
- 6 draadjes saffraan
- 3 teentjes knoflook, gepeld
- 80 g peterselie
- Rasp van 3 citroenen
- 40 g boter
- 250 ml kalfsbouillon
- 100 ml slagroom
- Peper en zout

Kalfsoester met gremolata en asperges

Hoofdgerecht • 4 personen • 35 minuten

Een recept van de Keurslager

BEREIDEN

- 1 Leg de asperges in een pan met koud water en voeg de draadjes saffraan toe.
- 2 Breng de asperges aan de kook en zet het vuur uit. Laat de asperges maximaal 10 minuten staan en controleer in de tussentijd met een vork of de gewenste gaarheid is bereikt.
- 3 Spoel de asperges af onder koud water en laat ze uitlekken op een theedoek.
- 4 Hak de knoflook, peterselie en citroenrasp fijn voor de gremolata met een keukenmachine.
- 5 Breng de kalfsoesters op smaak met peper en zout. Verhit de boter in een grote koekenpan en bak de kalfsoesters op halfhoog vuur aan beide kanten bruin.
- 6 Zet het vuur laag en laat de kalfsoesters circa 5 minuten per kant gaar worden (tot een kerntemperatuur van 48 graden). Haal het vlees uit de pan en wikkel het in aluminiumfolie.
- 7 Verwarm de kalfsbouillon met de slagroom in het braadvocht tot een saus.
- 8 Rol de kalfsoesters in de gremolata en serveer het vlees met de asperges.



DINER

Varkenshaas met geroosterde asperges

Hoofdgerecht • 4 personen • 35 minuten

Een recept van de Keurslager

BEREIDEN

- 1 Snijd de asperges in de lengte doormidden. Blancheer ze door ze in 2 minuten te koken en daarna met koud water af te spoelen.
- 2 Dep de asperges droog, wrijf ze in met olijfolie en grill er in een hele hete grillpan mooie strepen op. Bestrooi ze met zout.
- 3 Verwarm de oven voor op 220 graden. Droog de varkenshaas met keukenpapier en wrijf het vlees in met komijn, peper en zout. Verhit 1 el olijfolie in een grote ovenvaste koekenpan op middelhoog vuur. Bak het vlees aan alle kanten mooi bruin.
- 4 Zet de koekenpan in de oven en bak het vlees ongeveer 10 tot 15 minuten (tot een kerntemperatuur van 58 tot 60 graden).
- 5 Leg het vlees op een snijplank en laat het minstens 5 minuten rusten.
- 6 Zet de koekenpan (met aanbaksel) op het fornuis en voeg de olie, abrikozen, het sinaasappelsap en de witte wijn toe en laat het geheel inkoken tot een saus. Voeg naar smaak peper en zout toe.
- 7 Snijd en verdeel het vlees over de borden. Schep de saus over het vlees, verdeel de geroosterde asperges over het bord en voeg tot slot de korianderblaadjes toe.

BENODIGDHEDEN

- 2 varkenshaasjes van circa 250 g per stuk
- 20 witte asperges, geschild
- 2 tl komijn
- 100 g gedroogde abrikozen
- 2 el vers sinaasappelsap
- 2 el witte wijn
- 10 g verse koriander (gehakt) en enkele losse blaadjes
- 3 el olijfolie
- Peper en zout

Witlof met ham en ragout

4 personen • 25 minuten

Een recept van Christien van 't Ende-van Tiel, Zonnebloemafdeling Wezep.

BENODIGDHEDEN

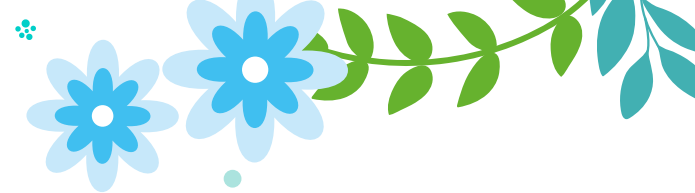
- 3 stronken witlof
- 6 plakken achterham
- 1 blik kalfsragout
- 1 zakje Maggi groentekruiden

BEREIDEN

- 1 Snijd de achterkant van de witlof, halveer de stronken in de lengte en verwijder het bittere uiteinde.
- 2 Kook de witlof 15 minuten.
- 3 Zet tegen het einde van de kooktijd de kalfsragout alvast op een laag pitje en laat deze opwarmen.
- 4 Laat de witlof uitlekken. Omwikkel elke stronk met een plak ham en bestrooi de ham-witlofpakketjes met de groentekruiden. Roer ondertussen de ragout goed door.
- 5 Wikkel een nieuwe plak ham om elke stronk. Serveer de witlof met ham op borden en schenk er de warme kalfsragout over.



TIP
lekker met
aardappel-
kroketjes uit
de frituur.



Frisse wortelsoep

Voorgerecht • 4 personen • 45 minuten (exclusief eventuele afkoeltijd)

Een recept van de Keurslager

BENODIGDHEDEN

- 750 g wortels
- Olijfolie
- 2 uien, gesnipperd
- 4 theelepels gember, versgeraspt
- 3 theelepels ras el hanout
- 1 liter ananassap
- 250 g ananasstukjes

BEREIDEN

- 1 Schil de wortels en snijd in kleine stukjes. Kook ze goed gaar in ca. 30 minuten.
- 2 Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een diepe pan en fruit de ui met de gember en ras el hanout 5 minuten.
- 3 Giet de wortels af. Doe ze samen met de ananasblokjes en het sap in de diepe pan en draai de soep met een staafmixer glad.
- 4 Laat de soep afkoelen.

TIP
Deze soep is
koud en warm
lekker.





DINER

Surf & Turfspies van diamanthaas met garnalen en gekaramelliseerde uien en courgette

Hoofdgerecht • 4 personen • 50 minuten

Een recept van de Keurslager

BEREIDEN

- 1 Verwarm de oven op 200 graden.
- 2 Snijd de uien doormidden van punt naar punt en verwijder de schil. Meng in een ovenschaal olijfolie, balsamicoazijn, suiker, witte wijn, zout en peper door elkaar en leg hierin de uien met de bolle kant naar boven en zet 30 minuten in de oven.
- 3 Dep het vlees en de gemarineerde garnalen droog. Rijg het vlees en de garnalen om en om aan een prikker.
- 4 Draai de uien om met de platte kant naar boven, besprenkel met een beetje saus en wat klontjes boter en laat vervolgens nog 30 minuten in de hete oven staan.
- 5 Bak de repen courgette 3 minuten in een koekenpan met een beetje boter, zout en peper. Verhit een grillplaat en grill de spiesen 3 minuten aan elke kant en laat 5 minuten rusten.
- 6 Serveer de spiesen met de uien en opgerolde courgetteslierten en een citroenpartje. Bestrooi het geheel met de citroentijmblaadjes.

BENODIGDHEDEN

- 500 g diamanthaas, blokjes van 3 cm
- 4 gele uien
- 3 el citroentijm (blaadjes)
- 50 g roomboter
- 1 el olijfolie
- 4 el balsamicoazijn
- 4 el suiker
- 4 el witte wijn
- 2 courgettes (in linten gesneden met kaasschaaf)
- 1 citroen
- Peper en zout
- 12 stuks gepelde grote garnalen (marineren in 2 teentjes geperste knoflook 1 el olijfolie, 1 el sojasaus, sap van 1 citroen, zout en peper)



*"Namens de Zonnebloem
wens ik je een heel fijne Pasen."*

Marc Damen, directeur

Dit boekje is mede mogelijk gemaakt door donateurs van de Nationale Vereniging de Zonnebloem.

Nationale Vereniging de Zonnebloem
Postbus 2100, 4800 CC Breda
Zorgvlietstraat 491, 4834 NH Breda
T (076) 564 64 64
M dienstencentrum@zonnebloem.nl

Concept en realisatie: Fortelle

Meer tips voor thuis: zie www.zonnebloem.nl/thuis



Met dank aan:



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

