



KONIJN

verrassend eenvoudig



Met recepten van

hobbykok Claudia Allemeersch

PIKANT



Bout van konijn met rode curry en limoen

.....

Ingrediënten (voor 4 personen)

4 konijnenbouten
2 teentjes look
3 koffielepels rode curry
(in pastavorm)
1 dikke snede chorizo
(1 cm)
1 stukje verse gember
van 2 cm
3 rode gepelde uien
2 dozen gepelde tomaten
in stukjes
6 dl kokosmelk
2 lepels honing
1 limoen
een handvol verse
koriander
scheutje olijfolie
peper en zout

Bereidingswijze

1. Schil de gember en rasp fijn.
Pers de look.
2. Verhit de olijfolie in een pan, voeg de
geperste gember en look bij en laat
zacht aanbakken. Voeg enkele stukjes
chorizo toe.
3. Kleur de bouten mooi in de pan en
kruid met peper en zout.
4. Snijd de uien in schijfjes en voeg toe.
5. Rasp de schil van de limoen (zeste) en
voeg toe, samen met de currypasta, de
blokjes tomaat, de kokosmelk en de
honing. Breng alles aan de kook.
6. Laat gedurende ca. 45 minuten
verder sudderen.
7. Voeg net voor het opdienen wat
limoensap toe. Dien op in een mooie
schotel met verse koriander. Serveer
met rijst.

LICHT GEZOET



Konijn met peperkoek

Ingrediënten

(voor 4 personen)

1 konijn
(of konijnendelen naar wens)
klont boter
1 grote zoete witte ui
3 lepels bloem
2 dl groentebouillon
2 flesjes bier in het type van
Rodenbach Grand Cru
verse tijm
3 laurierblaadjes
2 lepels mosterd
1 lepel balsamicoazijn
2 plakjes peperkoek
peper en zout

Voor iemand die het
konijn iets zoeter wil,
kan gebruik maken van
een lepel Luikse siroop
in de stoofpot.

Bereidingswijze

1. Laat in een pan de boter hazelnoot-bruin worden en korst alle stukken mooi bruin. Kruid met peper en zout.
2. Snijd de ui in grove stukken en voeg toe. Bestrooi het geheel met de bloem. Overgiet met het bier en de groentebouillon. Voeg enkele takjes tijm en laurier toe. Laat het geheel opkoken.
3. Plaats de pan in de oven gedurende 30 minuten op 150°C.
4. Haal het konijn uit de oven voeg de met mosterd besmeerde peperkoek toe. Plaats nogmaals 30 minuten in de oven op 150°C. Af en toe even controleren of het konijn mooi onder de saus blijft. Indien niet, wat water toevoegen.
5. Voeg de balsamicoazijn (en eventueel Luikse siroop) toe.
6. Serveren met enkele stukjes gebakken peperkoek en een eenvoudig gekookt aardappeltje (of met pasta).

PASTA

Kook de pasta beetgaar in gezouten water. Giet af. Laat wat olijfolie heet worden in een wokpan, voeg hieraan een fijngesnipperd sjalotje toe alsook een fijngesnipperd teentje look. Laat de pasta even meebakken en voeg een handvol grof gesneden platte peterselie toe. Breng op smaak met peper en zout en wat currypoeder.

KRUIDIG



Konijnenfilet met gesauteerde aubergines

Ingrediënten (voor 4 personen)

8 konijnenfilets

Voor de kruidenolie:

3 dl olijfolie

een handvol fijngehakte

spinazie

een handvol fijngehakte

basilicum

peper en zout

Voor de aubergines:

2 aubergines

3 cm gemberwortel

½ rode chilipeper (indien je het
graag pikant hebt mag je kiezen
voor een volledig pepertje)

4 lepels sojasaus

4 lepels zachte chilisaus

2 lente-uitjes

3 lepels arachideolie

peper en zout

Bereidingswijze

1. Laat een scheutje olijfolie heet worden, bak er de konijnenfilets in bruin aan beide zijden.
2. Meng alle ingrediënten voor de kruidenolie en overgiet hiermee de filets.
3. Aubergines: snipper de gember en de rode peper en fruit deze in arachideolie. Snijd de aubergine in stukken en voeg toe. Bak gedurende 5 minuten. Voeg nu de sojasaus en chilisaus toe en laat nog even garen tot de aubergines zacht zijn. Roer hieronder de gesnipperde lente-uitjes.
4. Serveer eventueel met een frisse munt-couscous.

FRISSE MUNT-COUSCOUS

Breng 2 kopjes couscous in een platte schaal. Giet hierover 3 kopjes kokende groentebouillon. Dek de schaal af met plasticfolie en laat 5 minuutjes rusten. Stoof intussen een sjalotje gaar samen met een fijngesnipperd teentje look en een groen pepertje. Neem de folie weg en voeg het gestoofd mengsel toe. Giet er nog wat olijfolie over, breng op smaak met peper en zout en maak de couscous nu goed los met 2 vorken. Ciseleer een 10-tal blaadjes munt heel fijn en meng onder de couscous.

ZOMERS



Konijnenrug met geitenkaas, salie en honing

.....

Ingrediënten (voor 4 personen)

4 konijnenruggen
20 basilicumblaadjes
40 g boter
sap van 1 citroen
1 lepel honing
50 g geitenkaas
8 blaadjes salie
1 dl witte wijn
2 dl kippenbouillon
2 tomaten
peper en zout

.....

Ontbeen de konijnenruggen en ontvlies ze (om te vermijden dat ze omkrullen).

Bereidingswijze

1. Laat de honing en het citroensap 1 minuut samen inkoken tot een stroopje. Zet opzij.
2. Breng een pot met water aan de kook.
3. Leg een rug open op een plank en bestrijk met geitenkaas. Leg er een 4-tal blaadjes salie op, besprenkel met enkele druppeltjes honing en kruid af met peper en zout. Schik hierop een tweede rug, bestrijk deze ook met kaas, leg er enkele blaadjes salie over, honing, peper en zout. Rol nu de 2 ruggen mooi en strak op in elkaar. Leg het rolletje op een blad aluminiumfolie, rol de folie er rond en span de rol goed op door links en rechts op te draaien.
4. Leg de rol in het kokende water, plaats het vuur zo dat het water net niet meer kookt. Laat het konijn 25 minuutjes pocheren.
5. Laat de witte wijn en de kippenbouillon samen tot de helft inkoken. Voeg nu het citroen-honingstroopje toe, de salie en peper en zout. Laat nog even verder inkoken. Zeef de saus en houd warm.
6. Pel en ontzaad de tomaten en snijd deze in kleine dobbelsteentjes, voeg toe aan de saus samen met de fijn-gesnipperde basilicum. Breng op smaak met peper en zout.
7. Maak de folie los en snijd de rol in plakjes van 2 à 3 cm. Serveer met rauw gebakken aardappelblokjes.

ZUIDERS



Navarin van konijn

.....

Ingrediënten

(voor 4 personen)

1 konijn
(of konijnendelen naar wens)
50 g boter
6 sjalotten
4 grote wortelen
2 rapen
1 lepel bloem
3 dl kippenbouillon
1,5 dl Noilly Prat (mag ook
vervallen worden door witte
Martini)
3 takjes tijm (indien mogelijk
citroentijm)
3 blaadjes laurier
1 lepel mosterd
2 lepels geconcentreerde
tomatenpuree
1 lepel abrikozenconfituur
peper en zout

Bereidingswijze

1. Laat in een gietijzeren stoofpot de boter hazelnootbruin worden en korst alle stukken konijn aan alle kanten bruin.
2. Maak de sjalotten, de wortelen en de rapen schoon en snijd in grove stukken. Voeg toe aan het konijn.
3. Bestrooi met enkele lepels bloem. Overgiet met de kippenbouillon en de Noilly Prat.
4. Schep er de mosterd, de tomatenpuree en de abrikozenconfituur over.
5. Voeg laurier en tijm toe. Plaats het deksel op de stoofpot en laat het geheel langzaam garen of beter sudderen. Anderhalf uur op een zacht vuurtje. Af en toe eens controleren of er vloeistof genoeg aanwezig is en even doorroeren. Kruiden met peper en zout.
6. Serveer met stukjes tomatenbrood.

BBQ



Schouder van konijn op de BBQ

Ingrediënten

(voor 4 personen)

enkele konijnenschouders

Voor de marinade:

2 teentjes look

1 ui

enkele takjes tijm

2 blaadjes laurier

2 dl witte wijn of

Noilly Prat

2 kruidnagels

Voor de kruidenolie

(om te grillen):

4 lepels olijfolie

1 takje fijngesneden

rozemarijn

3 teentjes geplette look

15 blaadjes platte peterselie

1 koffielepel Provençaalse

kruiden

1 takje verse tijm

Bereidingswijze

1. Vermeng alle ingrediënten voor de marinade.
2. Laat de schouders hierin marineren. Enkele uurtjes volstaat.
3. Meng alle ingrediënten voor de kruidenolie.
4. Haal het vlees uit de marinade en wrijf het in met de kruidenolie.
5. Grill het vlees langs één kant op de BBQ, draai het om en laat ook de andere zijde gaar worden.
6. Strooi er wat schilferzout of grof zeezout over en serveer.

BIJGERECHTJE

Een salade van enkele groentjes die in een blender even fijngesneden worden: wortel, bloemkool, komkommer, raapjes en radijsjes. Zeer kleurrijk en fris. Afwerken met een vinaigrette: 6 lepels olijfolie, sap van een halve limoen, peper en zout.

KONIJN

verrassend eenvoudig

Iedereen kent wel de winterse stoofpotten met konijn op grootmoeders wijze, met pruimen, spekjes of een lekker streekbier. Heerlijk!

Maar wist je dat konijn ook perfect past in **zomerse bereidingen**? Oosterse of mediterrane gerechten, barbecues of frisse salades, met konijn kan het allemaal. Trakteer je tafelgenoten op verrassende smaakcombinaties zoals konijn met geitenkaas, aubergine of rode curry. Bovendien zet je het **in een handomdraai op tafel**.

Even bakken, wokken, grillen, als eenpansgerecht of in de tajine: konijn is **eenvoudig, lekker én past bij elk seizoen**! Wij helpen je alvast op weg met onze smakelijke receptsuggesties.



De gezondheidstoeven van konijn

- **Mager vlees.** Een portie konijn van 100 g levert gemiddeld zo'n 150 kcal en 8 g vet. Konijn behoort tot de magere vleessoorten.
- **Evenwichtige vetzuursamenstelling.** De beperkte hoeveelheid vet in konijn bestaat voor ongeveer een derde uit verzadigde vetzuren en voor bijna twee derden uit onverzadigde vetzuren. Konijn is bovendien rijk aan omega-3-vetzuren.
- **Goede bron van essentiële voedingsstoffen.** Konijnenvlees is rijk aan ijzer en eiwitten en een bron van de vitaminen B12, B3 en B6, kalium, zink en selenium.
- **Licht verteerbaar.** Gekweekte konijnen krijgen een uitgebalanceerde natuurlijke voeding en worden jong geslacht waardoor het vlees weinig collageen bevat en het heerlijk mals en licht verteerbaar is.

www.konijn.be

Recepten: Claudia Allemeersch
Foto's: Heikki Verdurme





<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

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

Compressed by

