

Ruid's Kookboek

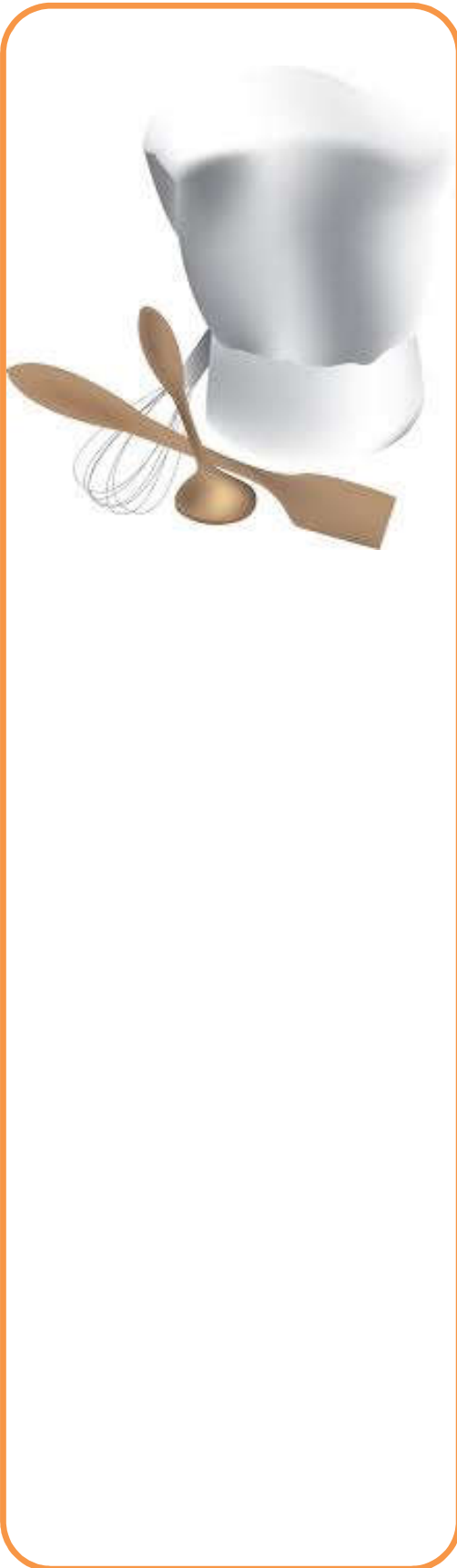


Konijnrecepten

Inhoud

Gebruikte afkortingen.	3
Konijn in rode wijn.	4
Konijn in romige mosterdsaus en roergebakken groene kool.	5
Konijn met balletjes in roomsaus.	6
Konijn met bier IV.....	7
Wild konijn met rozijnen.	8
Wild konijn met zuidvruchten.	9
Zachtgegarde konijnenbout met limoenblad.....	10

Gebruikte afkortingen.



Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
dl	Deciliter
drp	Druppel
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel
fls	Fles
g	Gram
gbl	Groot blik
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbl	Klein blik
kg	Kilogram
kl	Kleine
km	Kommetje
kp	Kopje
kr	Kropje
pk	Pak
pl	Plak
prt	Portie
ptj	Potje
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
spr	Sprietje
stf	Staafje
stl	Stengel
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tl	Theelepel
tn	Teentje
vl	Vel
wgls	Wijnglas

Konijn in rode wijn.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Lidl - Ramon Beuk

Ingrediënten

2 el boter
1 bl knoflook
4 konijnenbouten
3 laurierblaadjes
4 el olie
- peper, zwarte,
versgemalen
- peterselie, verse
1 ui
3 dl wijn, rode
2 dl wildfond
1 wortel
- zout

Bereiding.

Breng de konijnenbouten op smaak met peper en zout.
Doe olie en boter in een passende pan (pan mag niet te groot zijn).
Bak de konijnenbouten aan op een middelhoog vuur.
Snij de wortel, ui en knoflook met schil in grove gelijke stukken.
Voeg dit samen met de laurierblaadjes en een paar takjes peterselie toe aan de konijnenbouten.
Laat het geheel 10 min. garen.
Blus het konijn af met rode wijn.
Voeg de wildfond toe tot de konijnenbouten onder staan.
Laat het geheel met een deksel op de pan op een laag vuur 3 uur stoven.
Haal de konijnenbouten uit de pan.
Zeef het overgebleven vocht.
Laat het vocht in een pan op hoog vuur tot een saus inkoken.
Leg daarna het vlees even terug in de saus. om goed warm te worden
Verdeel de konijnenbouten over de borden.
Serveer het konijn bijvoorbeeld met een verse groenteschotel van wortels met sinaasappel en gebakken aardappeltjes.
Giet de overgebleven saus over het vlees.
Garneer met een paar takjes peterselie.

Tip:

<https://youtu.be/CazSljdfUGI>

Bereidingstijd: 3 uur 30 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Konijn in romige mosterdsaus en roergebakken groene kool.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Hoogvliet

Ingrediënten

50 g boter
2 tn knoflook
4 konijnenbouten
¼ kooltje, groen
2 laurierbladen
4 el mosterd, pittige gele
2 el olie, zonnebloem-
- peper
½ l room, slag-
1 ui
½ l wijn, droge witte
- zout

Vorbereiding.

Bestrooi de konijnenbouten met zout en peper.
Snijd de gepelde ui in ringen.
Snijd de groene kool in dunne slierten.

Bereiding.

Verhit de boter in een braadpan en bak hierin de bouten snel rondom lichtbruin.
Scheep de bouten uit de pan.
Bak nu de uienringen zacht.
Voeg de laurierbladen, de knoflook uit de knijper, de mosterd en de wijn toe.
Leg de bouten weer in de pan en stoof ze op een vrij laag vuur in ongeveer 40 min. gaar.
Scheep de bouten en de laurierbladen uit de pan.
Roer de slagroom door het vocht in de pan.
Verhit de zonnebloemolie in een wok en roerbak de koolsluerten 2 min.
Verdeel de konijnenbouten en de kool over de borden.
Giet de mosterdsaus over het vlees.

Tips:

Serveer bij dit gerecht bijvoorbeeld tagliatelle of aardappelpuree.
Dit gerecht kan ook met kippenbouten worden bereid. De braadtijd is dan korter, circa 25 min.
In plaats van groene kool kan ook spitskool, rode kool of een andere sluitkool worden gebruikt.

Wijntip:

Een fruitrijke rode Côtes du Rhône (ca. 16°C).

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie Kcal: 815

Eiwit: 25 g

Koolhydraten: 8 g

Suiker: - g

Vet: 66 g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Konijn met balletjes in roomsaus.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Poelier

Ingrediënten

- beurre manié*
150 g boter
1½ dl bouillon, sterk
geconcentreerd
4 cl cognac
1 ei
200 g ham, gekookte
2 kg. konijn, panklaar
2 tn knoflook
1 tl laurierpoeder
1 lever, konijnen-,
fijnggehakt
1 el peterselie, gehakt
1/8 l room, zure
- rozemarijn
500 g saucijzenvlees
- tijm
1 ui, flinke, in ringen
gesneden
2 uien, grote
1 winterwortel
3 dl wijn, witte

Bereiding.

Snijdt het konijn in handzame stukken.
Wrijf de stukken konijn in met zout en peper.
Braad de stukken konijn aan in de hete boter.
Maak balletjes van het saucijzenvlees, het ei,
de lever, fijngesneden uien, fijngesneden ham
en knoflook uit de pers.
Voeg de balletjes bij het konijn en laat ze mee
bruin worden.
Giet de iets verwarmde cognac bij het konijn en
flambeer dit.
Blus vervolgens met de witte wijn vermengd
met de warme bouillon.
Voeg de grof gesneden winterwortel en de in
ringen gesneden ui erbij en laat alles ca. 2 uur
sudderden.
Schik de stukken konijn en de balletjes op een
voorverwarmde schaal.
Zeef de saus en bind de saus met de beurre
manié.
Roer de zure room door de saus.
Giet de saus over het gerecht.

Tips:

Neem, bij gebrek aan konijnenlever GEEN
hazenlever; die is te sterk van smaak.
Meng voor de beurre manié ca. 10 g boter met
1 el bloem, totdat het een balletje vormt. Roer
daarvan kleine stukjes door de saus (om te
binden).

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Konijn met bier IV.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl

Ingrediënten

1½ el bloem, gezeefd
125 g boter
2-2½ dl bouillon (van tablet)
1 fls Brands Up bier
1½ kg konijn, jong, in stukken
3 laurierblaadjes, kleine
- peper, versgemalen
1½ el suiker, basterd, witte
1 tk tijm, verse 1½ el tomatenpuree
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Dep de stukken konijn droog en wrijf ze in met zout en peper.

Laat de boter in een grote braadpan bruinen.

Bak de stukken konijn in 5-7 min. lichtbruin.

Voeg de bloem, de tomatenpuree en de suiker toe.

Schep alles goed om en voeg het bier toe.

Schep steeds om en laat het aan de kook komen.

Voeg de bouillon langzaam toe en laat het opnieuw aan de kook komen.

Voeg de laurier en de tijm toe en zet het vuur laag.

Laat het gerecht, onder af en toe omscheppen, met het deksel schuin op de pan ± 1 uur sudderen.

Roer er, als de saus te dun is, wat allesbinder door.

Verwijder de laurier en de tijm.

Tip:

Serveer het konijn met Italiaanse pasta en een komkommersalade.



Wild konijn met rozijnen.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Kookotheek.com

Ingrediënten

3 el bloem
75 g boter òf margarine
4 el citroensap òf
wijnazijn
1 konijn, wild, groot
4 kruidnagelen
1 tl nootmuskaat
- peper
1 pijp Kaneel, stukje
100 g rozijnen, gewelde
1 tl suiker
2 uien, kleine, gehakte
2 el wijn, rode
- zout

Bereiding.

Snijdt het konijn in delen.
Bestrooi de delen konijn met zout en peper.
Verwarm de boter in braadpan.
Bak de delen konijn in de boter rondom bruin.
Voeg de gehakte uien en de overige ingrediënten, behalve de rozijnen en de bloem, toe aan het konijn.
Sluit de braadpan.
Stoof de delen konijn gedurende ongeveer 70 minuten.
Laat in een droge pan de bloem lichtbruin worden.
Voeg al roerende 2 rode wijn toe aan de bloem.
Bind het stoofvocht met de bloem.
Voeg de rozijnen toe.
Breng de saus op smaak met zout en peper.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Wild konijn met zuidvruchten.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Natalia Ruiz-Oud

Ingrediënten

1 fls bier, oudbruin (3 dl)
60 g bloem
50 g boter
1 konijn, in delen (à 1 kg)
125 g oesterzwammen
- peper, zwarte (versgemalen)
250 g tutti frutti
1 pt wildfond (380 ml)
- zout

Bereiding.

In een pan 2 dl water aan de kook brengen. Van vuur af tutti frutti toevoegen en ca. 15 min. laten wellen.

Intussen konijndelen bestrooien met zout en peper.

Op een plat bord de bloem strooien.

De konijndelen erdoor wentelen, zodat alle kanten bedekt zijn met bloem.

In een grote braadpan boter verhitten.

De konijndelen zo'n 10 min. bakken, regelmatig keren.

Intussen de oesterzwammen schoonvegen met keukenpapier en in reepjes snijden.

In een zeef de tutti frutti laten uitlekken.

De konijndelen uit pan nemen en op een bord leggen.

De fond en het bier toevoegen aan het bakvet. Het bakvet aan de kook brengen en evt. aanbaksels losroeren.

De konijndelen weer terugleggen in pan.

De oesterzwamreepjes en tutti frutti toevoegen.

Afgedekt zo'n 1 1/2 uur zachtjes laten stoven.

15 min. voor einde van stooftijd de deksel verwijderen en de saus iets laten inkoken.

De konijndelen uit pan nemen en over vier borden verdelen.

De saus op smaak brengen met zout en peper.

De saus naast de konijndelen scheppen.

Tip:

Serveren met aardappelpuree en spruitjes.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie Kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Zachtgegarde konijnenbout met limoenblad.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Snelk~~
Bron: Jan Smink

Ingrediënten

25 g aceto balsamico
75 g beurre noisette
50 g gember
2 dl kippenjus
3 tn knoflook
4 konijnenbouten
2 bld laurier
4 st limoenblad
3 stngl limoengras
50 g noten, macadamia-
1 peper, rode
2 tk rozemarijn
1 sinaasappel
1 sjalot
2 tk tijm
500 g vet, ganzen-

Bereiding.

Verwarm het ganzenvet.
Voeg de tijm, rozemarijn, knoflook en laurier toe.
Leg de konijnenbout ook in het ganzenvet en dek dit af met aluminiumfolie.
Gaar de bouten 130 minuten op 115°C in de heteluchtoven.
Snijd de sjalot, peper, gember en limoengras ragfijn.
Fruit deze aan in een klein beetje zonnebloemolie.
Neem de helft van het aantal bouten en pluk hier het vlees af.
Voeg het geplukte vlees toe aan het aangefruite mengsel en bak het mee.
Voeg de kippenjus toe aan het gekonfijte vlees en breng op smaak met de aceto en beurre noisette.
Serveer de fijne stoof van konijn in een kommetje of klassiek pannetje.
De andere gekonfijte bouten hou je heel en smeer je licht in met kippenjus.
Sprenkel hier een beetje sinaasappelrasp over en geraspte macadamianoten.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g