# nest extra

BBQ-special



## 10 lekkere **BBQ-recepten** met varkens- & rundvlees

# Inhoud


**p. 3** Voorwoord

**p. 4** BBQ-tips

VARKENSVLEES

**p. 6** Hamschijf

**p. 7** Gepaneerd spek

**p. 8** Varkenskroontje met zomerse couscous

**p. 9** Varkenshaasje met verse kruiden

**p. 10** Spieringkoteletten met rode wijn en panzanella

RUNDVLEES

**p. 11** Brochette met balsamico en zelfgemaakte ketchup

**p. 12** Burger met honing-dressing en Brugge Oud

**p. 13** Steak met komkommer-salade en aubergine

**p. 14** Lendenstuk met ratatouille

**p. 15** Entrecote met blauwe kaas en zomerse salade


# Voorwoord

**De kunst van het combineren**

Barbecueën is een kunst die je eindeloos kan perfectioneren. Alles begint natuurlijk met uitstekende producten: goed grillen of bakken vergt wel wat aandacht en kneepjes – die u hier ook meekrijgt – maar het is geen hogere fysica. De gloed van de barbecue brengt vooral de kwaliteiten van de producten die u erop legt helemaal naar boven. Daarom wordt hier vlees van bij ons gebruikt, dat streng gecontroleerd wordt en het resultaat is van vakmanschap. Extra verfijning brengen de marinades, de kruiden, de sausen en vooral ook de gerechten waarmee u de geroosterde ingre-diënten aanvult.

De tien recepten in dit boekje zijn dus meer dan losse ideeën: het zijn telkens volledige hoofdschotels waarbij niet alleen het vlees, maar soms ook de groente op de grill werd gelegd. Haalbaar, aantrekkelijk en af en toe met een verrassend kantje dat uw gezin of uw gasten op prijs zullen stellen, terwijl ze genieten van de zomerzon en een fonkelend glas wijn.

Veel barbecueplezier!

Peter Vandeweerdt
Hoofdredacteur

nest

Lekker VAN BIJ ONS

# BBQ-tips

Voorzie voldoende tijd om de barbecue aan te maken. Als je met houtskool werkt, mag je rekenen op een voorbereidingstijd van 30 à 40 minuten. Om de houtskool aan te steken, zijn uitsluitend brandpasta of aanmaakblokjes toegestaan.

Maak twee zones: aan een kant de heetste zone met een dikke laag (15 à 20 cm) gloeiende houtskool, aan de andere kant een dunnere laag. De heetste zone dient om vlees dicht te laten schroeien. Zo blijft het sap binnenin, wat de sappigheid en de smaak ten goede komt. Het verder garen gebeurt in de tweede zone.

Laat vlees nooit in direct contact komen met de vlammen. Stel het rooster daarom hoog genoeg in en leg het vlees pas op de barbecue zodra de vlammen gedoofd zijn en er een laagje as over de gloeiende houtskool ligt.

Was steeds je handen alvorens je begint te barbecueën en nadat je rauw vlees hebt aangeraakt.

Haal verse producten pas uit de koelkast wanneer ze effectief op de barbecue kunnen. Leg rauw vlees niet op dezelfde schotel of snijplank als gebakken exemplaren. Gebruik ook een ander mes voor rauwe en bereide producten.

Laat het vlees eerst aan alle kanten 15 à 20 seconden dichtschroeien op de heetste gloeizone. Vervolgens leg je het op de zachtere gloed van de barbecue. Hier mag het vlees rustig verder roosteren en zal het niet verkolen.





# BBQ-tips

Schroei rund- en kalfsvlees meteen dicht en laat het (indirect) verder garen, zodat het vlees geen sappen verliest. Laat varkensvlees traag garen.

Gebruik bij voorkeur geen al te vette vleessoorten, snijd zichtbaar vet weg en wees matig met het gebruik van olie.

Denk ook bij barbecueën aan variatie, dé sleutel tot gezond eten. Je kan diverse soorten vlees combineren met brood, aardappelen en natuurlijk veel groenten. Serveer eventuele vinaigrettes of slasausjes apart. Hou ze koel en uit de zon.

**Meer weten?**
Lees ons uitgebreid BBQ-dossier op **www.vlees.be**.





✓ Veilig
Vlees van hier is veilig dankzij een strenge wetgeving, sluitende controles en traceerbaarheid van bij de veevoederleverancier tot in de winkel.

✓ Voedzaam
Een stukje vlees past in een gezonde voeding. Het brengt van nature belangrijke voedingsstoffen aan in een goed opneembare vorm. Wie kiest voor mager vlees, kiest ook voor weinig vet.

✓ Verantwoord
Onze kwekers leveren heel wat inspanningen om hun productieproces te verduurzamen. Ook in de toekomst blijven dierenwelzijn en het milieu belangrijke aandachtspunten.

**Meer lezen?**
Zie **www.vlees.be**

Vlees van hier? Met plezier!
veilig voedzaam verantwoord

VARKENSVLEES

# Hamschijf



**Ingrediënten voor 4 personen**

*• 4 hamschijven van 150 g/persoon • 500 g krielaardappelen • 700 g groene boontjes • 2 sjalotjes • een handvol platte peterselie • boter • citroensap*

***Vinaigrette:** • fijn zeezout • peper van de molen • 3 el olijfolie • 1 el balsamicoazijn • sap van 1/2 sinaasappel • 1 kl honing*

Smelt de boter, voeg enkele druppels citroensap en de gesnipperde peterselie toe.

Kook de aardappelen in de schil en pel ze. Haal ze even door de gesmolten boter. Blancheer de boontjes in gezouten water en verfris onder koud stromend water. Snijd de sjalotjes in ringen.

**Vinaigrette:** meng de azijn, het sap van de sinaasappel, de olie en de honing. Breng op smaak met peper en zout.

Laat de boontjes een half uur marineren in de vinaigrette.

Gril de hamschijven op de BBQ en kruid met peper en zout.

Serveer de hamschijven samen met de boontjes en aardappelen.



VARKENSVLEES

# Gepaneerd spek

**Ingrediënten voor 4 personen**

*• 400 g (ongezouten) buikspek in plakken • 2 eieren • 150 g paneermeel • 1 el vijfkruidenpoeder • 12 kl fijn zeezout • 600 g wortelen (oranje, gele, paarse) • 1 el bruine suiker • 5 cl rodewijnazijn • 1 dl olijfolie • enkele takjes bieslook • enkele takjes verse tijm • 4 lente-uien • peper van de molen • fijn zeezout*

***Gemarineerde rode bieten:** • 2 gekookte rode bieten • 25 g suiker • 35 g dragonazijn • 2,5 dl water • witte peper • enkele blaadjes dragon • 1 kl korianderzaad*

**Marinade:** doe de suiker en de dragonazijn in het water en verwarm tot de suiker gesmolten is. Voeg de dragon, het korianderzaad en witte peper toe en laat inwerken. Snijd de rode bieten in fijne plakjes. Zeef de marinade en overgiet hiermee de rode bieten. Laat minstens een uur marineren.

Schil de wortelen en snijd ze in kleine stukken. Neem acht stukken aluminiumfolie, leg er telkens twee op elkaar. Verdeel de wortelen over de aluminiumfolie. Roer de bruine suiker door de rodewijnazijn en de olijfolie en overgiet hiermee de wortelen. Kruid met peper van de molen en fijn zeezout. Voeg de takjes tijm toe. Vouw de aluminiumfolie dicht tot een papillot. Gaar 30 minuten op de BBQ. Vouw voor het serveren open en werk af met de plakjes gemarineerde rode biet, bieslook en lente-ui.

Meng het zout met het vijfkruidenpoeder. Kruid het spek. Klop de eieren los en haal er het spek door. Haal daarna het spek door het paneermeel. Laat even rusten en gril. Serveer het spek met de papillot van wortelen. Je kan hierbij aardappelen, rijst of een pastasalade serveren.



VARKENSVLEES

# Varkenskroontje met zomerse couscous

**Ingrediënten voor 4 personen**

- *varkenskroontje (800 g)*
- *2 kl fijn zeezout*
- *1 kl saffraanpoeder*
- *2 kl ras el hanout • 1 el venkelzaad • enkele el olijfolie*

***Couscous:***

- *500 g couscous*
- *750 ml groentebouillon*
- *1 venkelknol • 50 g zongedroogde tomaten • 1 teentje knoflook*
- *4 el pistachenoten*
- *1 rode ui • 100 g gele rozijnen*
- *100 g kerstomaatjes • 1 dl olijfolie • 1 el ras el hanout*
- *1 el gemberpoeder*
- *1 kl gemalen kardemom*
- *een handvol dragonblaadjes*
- *fijn zeezout • peper van de molen*



Meng het zeezout met ras el hanout, saffraanpoeder en venkelzaad. Snijd het varkenskroontje in sneden. Besmeer de sneden met een beetje olijfolie en wrijf ze in met het kruidenzoutmengsel. Schroei de sneden langs beide zijden kort aan op de heetste zone van de BBQ. Laat daarna langzaam garen in de warme zone. Draai regelmatig om. Sluit de BBQ indien mogelijk. Laat even rusten.

**Couscous:** deze kan je de dag voordien bereiden en koud of op kamertemperatuur serveren de dag zelf. Breng de groentebouillon aan de kook samen met wat ras el hanout, gemberpoeder, kardemom, enkele dragonblaadjes, look, peper en zout. Doe de couscous in een platte schaal en overgiet met de gezeefde bouillon. Laat even afkoelen en roer los met een vork. Voeg hierbij de olijfolie.

Snijd de kerstomaatjes, de zongedroogde tomaatjes, de rode ui en de venkel in stukjes. Snipper de knoflook en bak die even op met de groenten. Meng met de couscous, de pistachenoten, de gesnipperde dragon en de rozijnen.

Serveer het varkenskroontje samen met de couscous.



VARKENSVLEES

# Varkenshaasje met verse kruiden

**Ingrediënten voor 4 personen**

- *2 varkenshaasjes (200 g per haasje) • 300 g gerookt spek*
- *4 el graanmosterd*
- *1 bussel salie*

***Garnituur:*** *• 1 vitelotteaardappel (of krielaardappel) • 2 citroenen*
- *200 g oesterzwammen*
- *200 g peultjes • 4 lente-uien*
- *fijn zeezout • peper van de molen • 1 el olijfolie*

**Garnituur:** gaar de vitelotte-aardappel in de schil, snijd in vieren. Snijd de oesterzwammen in stukken en bak kort in wat boter. Verdeel de citroenen in vier stukken. Doe de aardappel, de oesterzwammen en de partjes citroen in een aluminiumschaaltje en besprenkel met wat olie. Kruid met peper en zout. Zet op de BBQ en bak kort.

Blancheer de peultjes, verdeel over de aardappelen en strooi er wat lente-ui en gesnipperde salie over.

Besmeer de varkenshaasjes met de mosterd en beleg met de salieblaadjes. Omwikkel met het spek. Schroei het haasje kort aan op de heetste zone van de BBQ. Laat ongeveer 15 minuten langzaam verder garen in de warme zone. Draai het varkenshaasje regelmatig om.



VARKENSVLEES

# Spieringkoteletten met rode wijn en panzanella

**Ingrediënten voor 4 personen**
*• 4 spieringkoteletten*

***Panzanella:*** *• ½ focacciabrood • 150 g kerstomaten • ½ komkommer • 125 g zwarte olijven • een handvol basilicumblaadjes • 1 rode ui • 4 el geroosterde pijnboompitten • 10 gezouten ansjovisfilets • peper van de molen*

***Rodewijnmarinade:*** *• 1 fles rode wijn • 2 st steranijs • 1 sinaasappel • 2 kaneelstokken • 4 kruidnagels • 100 g suiker • 1 dl port • 1 el jeneverbessen • 4 takjes tijm • 4 takjes rozemarijn*

***Dressing:*** *• 6 el olijfolie • 2 el balsamicoazijn • 1 kl mosterd*



**Panzanella:** snijd het focacciabrood in blokjes van 2 cm. Bak die krokant in olijfolie. Snijd de tomaten in tweeën. Schil de komkommer en snijd in plakjes. Snijd de ansjovis in reepjes. Snijd de rode ui in dunne reepjes. Meng alles met de pijnboompitten, de basilicum en olijven. Kruid met peper van de molen.

**Rodewijnmarinade:** meng alle ingrediënten van de marinade. Kook deze even op en laat afkoelen. Leg hierin de koteletten en laat 2 uur marineren.

**Dressing:** maak een dressing met de balsamicoazijn, de mosterd en de olijfolie. Nappeer over de panzanella.

Gril de spieringkoteletten en serveer met de panzanella.

RUNDVLEES

# Brochette met balsamico en zelfgemaakte ketchup

**Ingrediënten voor 4 personen**

***Brochettes:***
*• 500 g rundvlees (vraag de slager om het in blokjes van 3 bij 3 cm te snijden) • 2 maiskolven (voorgegaard) • 1 rode paprika • 1 rode ui • 1 zoete ui • 6 el olijfolie • 6 el balsamicoazijn*

***Ketchup:***
*• 1 ui • 1 teentje knoflook • 1 el venkelzaad • 1 el korianderbolletjes • 4 tomaten • 2 el tomatenpuree • 200 g gepelde tomaten • ½ zoete appel • enkele takjes rozemarijn geritst • 6 el suiker • 2 el rodewijnazijn • fijn zeezout • peper van de molen • 2 el olijfolie*

***Pastasalade:***
*• 300 g pasta naar keuze • 6 tomaten • 1 rode ui • een handvol basilicum • 2 el frambozenazijn • 6 el olijfolie • peper van de molen • fijn zeezout*

**Ketchup:** snipper de knoflook en de ui. Zet aan in een beetje olijfolie en voeg hierbij de korianderbolletjes, venkelzaad en de rozemarijn. Bak even op en voeg de tomatenpuree toe. Bak nog even en voeg hierbij de tomaten (in vieren gesneden), de gepelde tomaten, de appel in blokjes en de suiker. Zet op een laag vuur en laat reduceren tot de helft. Voeg de rodewijnazijn toe en kruid met peper en zout. Mix en giet door een fijne zeef.

**Pastasalade:** kook de pasta in gezouten water en giet af. Laat afkoelen. Snijd de tomaten in stukken, snijd de rode ui in ringen en snipper het basilicum. Meng alles en breng op smaak met olijfolie, frambozenazijn, peper en zout.

**Brochettes:** meng de olijfolie met de balsamicoazijn en overgiet hiermee het vlees. Laat 1 uur marineren. Snijd de paprika, de rode ui, de maiskolven en de zoete ui in stukken. Steek alles op lange prikkers. Bak de brochettes op de BBQ. Draai regelmatig om. Serveer met de zelfgemaakte ketchup en pastasalade.





RUNDVLEES

## Burger met honingdressing en Brugge Oud

**Ingrediënten voor 4 personen**
*• 450 g rundergehakt • 50 g pancetta • 1 ei • 3 el worcestersaus • 8 plakjes kaas Brugge Oud • een handvol rucola, peterselie en bieslook • fijn zeezout • peper van de molen • 4 broodjes*

***Honingdressing:** • 1 dl honing • 1 dl mosterd • 2 el azijn • 2 el bruine suiker • 4 el olijfolie • enkele takjes bieslook*

***Garnituur:** • ijsbergsla • sliertjes komkommer • bieslook*

Meng alles voor de dressing.

Hak de pancetta, de bieslook en de peterselie fijn en meng met het gehakt en het ei. Voeg hierbij de worcestersaus en kruid met peper en zout. Vorm vier burgers en gril à point.

Stel de burgers samen: leg een bedje rucola op de bodem van het broodje, daarbovenop de burger en de plakjes kaas.

Garneer het bordje met de garnituur en de dressing.



RUNDVLEES

## Steak met komkommersalade en aubergine

**Ingrediënten voor 4 personen**
*• 4 steaks van 150 g • 1 el fijn zeezout • enkele blaadjes salie • 2 teentjes knoflook • 3 aubergines • 4 grote aardappelen • enkele el olijfolie*

*• ½ komkommer • enkele takjes bieslook • korianderblaadjes • 4 el kappertjes • fijn zeezout • peper van de molen*

***Dressing:** • 1 el mosterd • 2 el honing • 4 el olijfolie • 1 el dragonazijn*

Snijd de komkommer in fijne slierten. Snipper de koriander en de bieslook en meng beide met de komkommer. Overgiet met de dressing. Breng op smaak met peper en zout. Strooi er wat kappertjes over.

Wikkel de aardappelen in aluminiumfolie en rooster 40 minuten op de BBQ. Draai regelmatig om. Snijd de aubergines in plakken van 1 cm dik en bestrijk met olijfolie. Rooster ze op de BBQ enkele minuten aan elke zijde. Mix het zeezout met de knoflook en de salie in de blender en kruid hiermee de steaks.
Gril de steaks naar wens op de BBQ. Kruid met peper van de molen. Garneer de steak met snippers salie.

TIP: reken per 2,5 cm vleesdikte 8 minuten roostertijd voor rundvlees (4 minuten aan elke kant).



RUNDVLEES

# Lendenstuk met ratatouille

**Ingrediënten voor 4 personen**

*• 1 lendenstuk van 750 g • 1 rode, 1 oranje, 1 groene paprika • 1 teentje look • 1 courgette • 1 aubergine • 200 g tomatenpassata • 2 takjes rozemarijn • 1 kl suiker • peper van de molen • fijn zeezout • 400 g zilvervliesrijst • 1 l groentebouillon*

***Marinade:** • 16 el arachideolie • 2 kl fijn zeezout • 2 kl chilipoeder • 2 kl paprikapoeder • 2 kl uienpoeder • 2 kl gemalen komijn • 2 kl gemalen koriander • 2 kl komijnpoeder • 2 el suiker*



Snijd de paprika's, de aubergine en de courgette in grove stukken.

Bak de paprika's en de look aan in wat olijfolie, voeg de aubergine en de takjes rozemarijn toe. Overgiet met de passata. Laat even sudderen. Voeg de courgette toe en laat alle groenten op een zacht vuur garen. Breng op smaak met peper, zout en 1 koffielepel suiker.

Meng alles voor de marinade en smeer het vlees hiermee in. Herhaal dit enkele keren en laat tussendoor enkele minuten rusten.

Bak het vlees op een matige BBQ (liefst onder gesloten deksel), draai regelmatig om. De gaartijd hangt af van de dikte van het vlees. Reken per 2,5 cm vleesdikte 8 minuten roostertijd voor rundvlees (4 minuten aan elke kant).

Gaar ondertussen de rijst in de bouillon. Laat het vlees, wanneer het gaar is, nog enkele minuten rusten onder aluminiumfolie.

Serveer het vlees samen met de ratatouille en de rijst.

RUNDVLEES

# Entrecote met blauwe kaas en zomerse salade

**Ingrediënten voor 4 personen**

*• 4 entrecotes van 150 g • 150 g blauwschimmelkaas • 600 g frietaardappelen (bv. bintje)*

***Marinade:** • enkele takjes verse tijm • enkele el olijfolie*

***Salade:** • 1 bundel rucola • 1 ijsbergsla • 1 bundel radijsjes • 150 g kerstomaatjes • 2 el pompoenpitten • fijn zeezout • peper van de molen*

***Dressing:** • 4 el yoghurt • 4 el mayonaise • enkele takjes bieslook • 1 el azijn*



Snijd de ijsbergsla in slierten en snijd de radijsjes in plakjes. Halveer de kerstomaatjes. Meng met de pompoenpitten. Breng op smaak met peper en zout.

Meng alles voor de dressing en nappeer de salade.

Snijd de aardappelen in frietjes en bak ze voor op 160°C. Bak ze af op 180°C.

Mix voor de marinade de tijm met de olijfolie en bestrijk hiermee het vlees, laat een uurtje rusten. Bak het vlees naar wens op de BBQ. Reken per 2,5 cm vleesdikte 8 minuten roostertijd voor rundvlees (4 minuten aan elke kant).

Beleg net voor het einde van de baktijd met een beetje blauwschimmelkaas.

Serveer het vlees samen met de salade en de frieten.

# NEEM DEEL aan onze onlinewedstrijd

**en maak kans op een BBQ-workshop of 2 VIP-tickets voor het Belgisch kampioenschap Barbecue.**




www.facebook.com/BelgianBarbecueAssociation

Op zondag 25 augustus 2013 organiseert de Belgian Barbecue Association (WBQA Belgium) het Belgisch Kampioenschap Barbecue in Oostende.
Het Zeeheldenplein wordt omgetoverd tot een heuse openluchtkeuken van 10.000 vierkante meter waar 40 teams strijden om de hoogste titel: Belgisch Kampioen Barbecue 2013. Zij bereiden de heerlijkste BBQ-gerechten met varkenskroontje en Belgisch Witblauw rundvlees die u zelf ter plaatse kan proeven.

Het peterschap van dit evenement wordt gedragen door driesterrenchef Peter Goossens. Ook de jury bestaat enkel uit gerenommeerde chefs. Een niet te missen event!

**Maak kans op één van deze schitterende prijzen en speel mee tot 30 juni op**

**www.vlees.be**

Lekker VAN BIJ ONS

Belgische Beenhouwerij


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl