



Ruud 's Kookboek

Brunchgerechten II v1.3

Inhoudsopgave.

Bagel met verse-kruidenomelet, oude kaas en veldsla.	3
Bosbessen scones.	4
Cinnamon rolls (airfryer).....	5
Cottagecheese-wraprolletjes met gerookte zalm.....	6
Gepocheerde eieren met zalm en spinazie.	7
Krokante spruitjes met pestodip (airfryer).	8
Omelet-sandwich.....	9
Pancakes met bacon en maple syrop.	10
Pizzahart sandwiches.	11
Wrap met ei en kipragout.	12
Zoete aardappelen met champignons en roomkaas.	13
Zoete broodjes met sinaasappel.	15
Zopf - Zwitsers vlechtbrood.	17
Gebruikte afkortingen.....	18

Bagel met verse-kruidenomelet, oude kaas en veldsla.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten:

4 bagels, witte
15 g boter
6 eieren
4 pl kaas, oud
(Beemster, 48+)
10 g kruidenmix,
Italiaanse, verse
50 ml melk, halfvolle
- peper, versgemalen
20 g sla, veld-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Haal de kruiden van de takjes en snijd de blaadjes fijn.
Klop de eieren los met de melk.
Meng de eieren met de kruiden en breng het op smaak met peper e evt. zout.
Verhit de boter in een kleine koekenpan en schenk er het eimengsel in. Laat het even stollen en til dan steeds met een spatel de zijkanten van het eimengsel langs de randen op en houd de pan een beetje schuin.
Ga door tot al het ei gestold is.
Bak intussen de bagels 3-5 min. in de oven.
Snijd de bagels open.
Snijd de omelet in 4 punten.
Beleg de bagels met de omelet, de kaas en de veldsla.
Bestrooi ze met peper en dek ze af met de bovenste helften van de bagels.

Tip:

In plaats van Italiaanse kruiden kun je ook peterselie en bieslook gebruiken.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 515
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 49 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bosbessen scones.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

4 tl bakpoeder
150 g bessen, bos-
350 g bloem
- bloem, om te
bestuiven
100 g boter, room-
1 citroen
100 g melk, soja-
80 ml room, kook-
40 g suiker, kristal-
150 g suiker, poeder-
1 tl vanille-extract
1 snf zout

- uitsteekvorm 6 cm
- keukenmixer

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.

Rasp de gele schil van de citroen en pers het sap uit.

Mix de bloem, de bakpoeder, het zout, de kristalsuiker en de citroenrasp met behulp van de keukenmixer met deeghaak.

Voeg al mixend de roomboter, de sojamelk, de kookroom, de vanille extract en een ½ tl citroensap toe.

Mix het in 2 tot 3 min. tot een samenhangend deeg.

Bestuif het aanrecht met bloem en druk het deeg plat.

Verdeel de bosbessen over het deeg en kneed het kort door (tot alle bosbessen door het deeg zijn opgenomen).

Rol het deeg uit tot een dikte van 3 cm.

Steek rondjes uit het deeg met behulp van de uitsteekvorm.

Leg de scones op een bakplaat met bakpapier en bak ze 25 min. in de oven.

Controleer of de scones gaar zijn met behulp van een satéprikker.

Laat de scones volledig afkoelen.

Maak intussen het glazuur.

Voeg steeds een theelepel citroensap toe aan de poedersuiker (tot het stroperig wordt).

Maak streepjes glazuur over de scones ter versiering.

Bereidingstijd: 175 min.

Grill-/oventijd: 25 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 246

Eiwit: 4 g

Koolhydraten: 39 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 8 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Cinnamon rolls (airfryer).



Menugang: Brunch-
gerecht, gebak
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: Aldi

Ingrediënten

75 g boter, room-
2 bl deeg, croissant-,
vers
4 tl kaneel
2 el melk
150 g noten, hazel-
8 el siroop, agave-
125 g suiker, poeder-
200 g suiker, riet-
2 zk suiker, vanille-

Voorb.tijd: 20 min.
Bereidingstijd: 16 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de airfryer voor op 180°C.
Hak de hazelnoten grof.
Rol de blikjes croissantdeeg uit.
Druk de naden dicht en bestrijk beide plakken
deeg met de agavesiroop.
Bestrooi ze met de rietsuiker, de kaneel en de
hazelnoten.
Rol de plakken deeg op en snijd elke rol in 6
rolletjes.
Leg de rolletjes naast elkaar in een lage,
passende bakvorm bekleed met bakpapier.
Bak de cinnamon rolls in ± 16 min. goudbruin
en gaar. Laat de rolls afkoelen.
Klop de boter met de poedersuiker, de
vanillesuiker en de melk tot een dik glazuur en
schenk die royaal over de cinnamon rolls.

Tips:

- Passen de rolls niet tegelijk in de airfryer,
bak ze dan in twee keer.
- U kunt ze natuurlijk ook in de oven bakken
(20 min. op 200°C).

Cottagecheese-wraprolletjes met gerookte zalm.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt, Hoogvliet

Ingrediënten

400 g cottagecheese
15 g dille
6 eieren
150 g kaas, room-
- peper, versgemalen
8 bld sla, krop-
200 g zalmfilet,
gerookte
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 418
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 14 g
Vezels: 0 g
Groente: 24 g
Zout: 3,1 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de dille fijn, houd 1/3 apart.
Doe de cottagecheese, de eieren en rest van de dille
in een hoge beker en pureer het met de staafmixer
tot een glad beslag.
Breng op smaak met zout en peper.
Schenk het beslag op een met bakpapier beklede
bakplaat en strijk het dun en gelijkmatig uit.
Bak het in 30 min. in het midden van de oven
lichtbruin en gaar.
Laat het in 15 min. afkoelen.
Verwijder voorzichtig het bakpapier.
Leg het met de donkere kant naar beneden op een
snijsplank.
Snijd het in 4 gelijke rechthoeken.
Besmeer de stukken met de roomkaas en beleg het
met de sla en de zalm.
Rol het voorzichtig op en snijd het in schuine
stukken.
Bestrooi de wraps met de rest van de dille en een
snufje peper.

Gepocheerde eieren met zalm en spinazie.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Food &
Friends, A. Vogel

Ingrediënten

1 tl azijn
4 beschuitbollen
20 g boter
½ citroen
4 eieren
60 g mayonaise
1 tl mosterd
- peper, versgemalen
200 g spinazie
100 g zalm, gerookte
- zout

Bereiding.

Vul een hapjespan of grote koekenpan voor driekwart met water en breng het tegen de kook aan.
Zet het vuur laag.
Voeg de azijn toe.
Breek 1 ei voorzichtig boven een schaalkje of kopje (zorg dat de eidooier heel blijft).
Laat het ei uit het schaalkje in het water glijden.
Herhaal dit met de rest van de eieren.
Pocheer de eieren 3 min. tegen de kook aan.
Haal de eieren met de schuimspaan uit het water.
Laat ze uitlekken op keukenpapier.
Pers de citroen uit.
Bereid nu de saus.
Meng de mayonaise, de mosterd, 1 el citroensap en 1 el water in een steelpannetje en verwarm het op een laag vuur.
Breng de saus op smaak met versgemalen peper en zout.
Rooster de beschuitbollen.
Verhit de boter in een wok en roerbak de spinazie 1 min.
Verdeel de zalm en de spinazie over de beschuitbollen.
Leg op elke bol een gepocheerd ei en verdeel er de saus over.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 353
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 26 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Krokante spruitjes met pestodip (airfryer).



Menugang: Brunch-
gerecht, hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: SPAR

Ingrediënten

80 g bloem
2 eieren
30 g kaas,
Parmezaanse, geraspt
350 g panko
- peper, versgemalen
2 el pesto
350 g spruitjes
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Airfryertijd: 5 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 321
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 15 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 11 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: 1,2 g

Bereiding.

Verwarm de airfryer voor op 200°C.
Breng een pan met water aan de kook.
Voeg de spruitjes en 1 ei toe en kook de
spruitjes beetgaar en het ei hard in 8 min.
Laat de spruitjes goed uitlekken en dep ze
droog.
Laat het ei schrikken en afkoelen.
Zet 3 diepe borden klaar.
Meng in het eerste bord de panko en
Parmezaanse kaas.
Doe de bloem in het tweede bord.
Klop in het derde bord 1 ei los.
Breng het ei op smaak met zout en peper.
Rol de spruitjes door de bloem, dan door het ei
en ten slotte door het pankokaasmengsel.
Leg de gepaneerde spruitjes in het
airfryermandje en bak ze in 5 min. goudgeel en
gaar.
Pel intussen het ei en snijd het in grove
stukken.
Pureer het ei en de pesto met de staafmixer tot
een saus.
Breng de saus op smaak met zout en peper.
Serveer de saus bij de warme, krokante
spruitjes.

Omelet-sandwich.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

4 sn brood
6 eieren
4 pl kaas, cheddar-
3 el olie
6 pl ontbijtspek
½ paprika, groene, in
kleine blokjes
½ paprika, rode, in
kleine blokjes
- peper, versgemalen
4 el room, slag-
1 ui, gesnipperd
2 uitjes, lente-/bos-, in
ringetjes
- zout

Bereiding.

Verhit 1 el olie en bak hierin de plakjes spek in ca. 5 min. krokant op middelhoge stand.
Klop intussen de eieren met de slagroom los in een kom.
Breng de eieren op smaak met zout en versgemalen peper.
Neem de plakjes spek uit de pan en leg die op een bord.
Voeg nog 1 el olie toe en fruit hierin de helft van de ui en de helft van de paprika 3 min.
Voeg de helft van het eimengsel toe.
Leg hierin 2 sneetjes brood en draai ze meteen om, zodat de bovenkant van het brood in het ei is gedoopt.
Houd 2 cm ruimte tussen de sneetjes brood en bak de omelet in ca. 2 min. gaar op middelhoge stand.
Keer de omelet samen met de sneetjes brood, of gebruik een deksel waarop je de omelet uit de pan laat glijden en hiermee omdraait.
Beleg de omelet met 2 pl cheddar, elk boven een sneetje brood.
Bestrooi het met de helft van de bosui en leg er 3 pl spek op.
Leg een deksel op de pan en bak nog 2 min., tot de kaas is gesmolten.
Vouw de buitenkanten van de omelet over de sneetjes brood en klap vervolgens beide sneetjes over elkaar heen, zodat ze op elkaar komen te liggen.
Je hebt nu een omelet-sandwich.
Maak zo nog een sandwich van de rest van de ingrediënten.

Bereidingstijd: ca. 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 810
Eiwit: 39 g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 54 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 20 g
Vezels: 7 g
Groente: 135 g
Zout: 2,9 g

Pancakes met bacon en maple syrop.



Menugang: Brunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

4 el ahornsiroop (of
schenkstroop)
12 pl bacon (of
ontbijtspek)
4 tl boter
8 pancakes, kleine
(kant-en-klaar)

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 395
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 36 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 1,9 g

Bereiding.

Bak de plakken bacon rondom knapperig in een droge, hete koekenpan.
Verwarm intussen de American pancakes.
Serveer de pancakes met de knapperige bacon en een klontje boter.
Schenk er naar smaak wat ahornsiroop over.

Pizzahart sandwiches.



Menugang: Ontbijt-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Tante Fanny

Ingrediënten

80 g mozzarella
3 el pesto, groene pesto
3 el saus, pizza- of
tomaten- (pittige)
1 rl Tante Fanny Vers
Pizzadeeg 400 g

- prikkers, voor
stabilisatie

Ingrediënten vulling (bijv.):

- basilicum
- pl cheddarkaas
- ham
- mozzarella, gesneden
- rucola
- tomaten, gesneden

Bereiding.

Valentijnsdag is de perfecte gelegenheid om je liefde op een originele manier te uiten. Met deze zelfgemaakte pizzahart sandwiches zet je een stukje extra romantiek op tafel. Deze hartvormige pizza sandwiches zijn voor ieder zijn smaak aan te passen. Of je nu de voorkeur geeft aan de klassieke combinatie van mozzarella en tomatensaus of iets nieuws wilt proberen met groene pesto en diverse toppings, deze pizzahartjes zijn een liefdevol en smakelijk cadeau. Bereid samen met je geliefde of verras hem of haar met dit lekkere gebaar!

Verwarm de oven voor op 220°C (boven- en onderwarmte).

Neem het pizzadeeg uit de koelkast en rol het uit op het bijgeleverde bakpapier.

Gebruik een hartvormige uitsteker om smalle harten uit het deeg te steken (ca. 8-9 cm groot) en plaats deze op een bakplaat bekleed met bakpapier.

Bestrooi 5 van de deeghartjes gelijkmatig met geraspte mozzarella.

Verdeel de pizzasaus over 6 andere deegharten en de groene pesto over de laatste 4 hartjes.

Bak de deeghartjes ca. 15 min. in de oven op het onderste rooster, tot ze goudbruin en krokant zijn.

Beleg na het bakken twee hartjes met je gekozen verse ingrediënten en dek ze af met een hartje met geraspte mozzarella (gebruik evt. een prikker om de sandwich bij elkaar te houden).

Tip:

Mocht je geen hartjesvorm hebben, dan kun je eenvoudig zelf een sjabloon maken van karton met de afmetingen van ongeveer 8,5 x 6,5 cm.

Bereidingstijd: ca. 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g

Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Wrap met ei en kipragout.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Unox

Ingrediënten

150 g bospenen (3-4 st)
4 el dressing, met
tuinkruiden
4 eieren (m)
75 g kaas, mozzarella-,
geraspte
1 bl ragout, kip-
50 g sla, blad-, jonge
100 g tomaatjes, kers-,
gehalveerd
¼ bkj tuinkers
4 wraps

- ovenschaal, ingevette

Bereidingstijd: 20-30
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de bospenen met een dunschiller en snijd ze in dunne plakjes.

Kook ze in water in 6-8 min. beetgaar, giet ze af, laat ze schrikken onder koud stromend water en laat ze uitlekken.

Kook gelijktijdig de eieren in ruim water in 8 min.

Giet de eieren af, laat ze schrikken onder koud stromend water.

Verwarm de oven voor tot 200°C.

Pel de eieren, hak ze grof of snijd ze in plakjes.

Verwarm de kipragout al roerend op een laag vuur en roer de wortel erdoor.

Leg 1 wrap op een snijplank en verdeel er ¼ deel van de ragout en iets vanuit het midden 1 in plakjes gesneden ei en 1 el van de geraspte kaas over.

Rol de wrap op en leg hem in de ovenschaal.

Maak op dezelfde wijze nog 3 wraps.

Strooi de kaas erover en laat de wraps in ± 15 min. in de voorverwarmde oven door en door warm worden.

Schep intussen de sla en tomaatjes door elkaar.

Verdeel de salade over 4 borden en lepel er de dressing over.

Neem de wraps uit de oven, halveer ze en leg ze bij de salade op de borden.

Garneer het gerecht met de tuinkers.

Zoete aardappelen met champignons en roomkaas.



Menugang: brunch-,
hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lekker recepten

Ingrediënten

4 aardappelen, zoete
6-8 champignons,
gehakt
1 stj kaas, klein, geraspt
5 el kaas, room-
- olie, olijf-, om te koken
- peper, zwarte, naar
smaak
1 ui, gehakt
- uien, groene, gehakt
- zout, naar smaak

Bereiding.

Bereid en kook de zoete aardappelen:

Verwarm de oven voor op 200°C.
Wrijf de zoete aardappelen in met olijfolie en bestrooi ze met zout.
Leg ze op een bakplaat en bak ze in 30-40 min. gaar.

Bak de uien en champignons:

Verwarm, terwijl de zoete aardappelen koken, de olijfolie in een koekenpan op een middelhoog vuur. Voeg de gesnipperde ui toe en bak die 5 min. Voeg de gehakte champignons toe, breng ze op smaak met zout en zwarte peper en kook ze tot de champignons gaar zijn (ca. 5-7 min.).

Bereid de vulling voor:

Meng in een kom de gebakken champignons en uien met 5 el roomkaas goed door elkaar.
Roer de gehakte groene uien erdoor.

Vul en kook de zoete aardappelen:

Zodra de zoete aardappelen gaar zijn, haal je ze uit de oven en laat je ze iets afkoelen.
Snijd ze doormidden en vul ze met het champignon-roomkaasmengsel.
Bestrooi ze indien gewenst met geraspte kaas.
Besprenkel ze met een beetje olijfolie en kook ze opnieuw gedurende 10-15 min. tot ze gaar zijn.

Presentatie suggesties:

Serveer ze met een frisse groene salade voor een evenwichtige maaltijd.
Voeg knapperig spek of gegrilde kip toe voor extra eiwitten.

Tips:

- Voor meer smaak kun je knoflook of tijm toevoegen tijdens het bakken van de champignons.
- Voeg, om de vulling romiger te maken, een beetje zure room of Griekse yoghurt toe bij de roomkaas.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 45-55 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 320
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 45 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

Zoete broodjes met sinaasappel.



Menugang: Brunch-, lunch-, ontbijt-, high teagerecht
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: Hanaa's kitchen,
Uit de keuken van Arden

Ingrediënten

Voor het deeg:

½ tl bakpoeder
560 g bloem, tarwe-
100 g ei (kamertem-
peratuur)
7 g gist, instant
240 g melk, volle,
lauwwarm
90 ml olie, zonnebloem-
1 sinaasappel, schil van,
geraspt
65 g suiker
10 g zout

Om te bestrijken, bestrooien:

1 ei, los geklopt
- suiker, riet- of parel-
(grove)

Bereiding.

Meng in een aparte kom de tarwebloem, de gist, de bakpoeder, het zout en de geraspte sinaasappelschil door elkaar.

Kneed het deeg in een standmixer: Mix met de platte of ballonklopper de eieren en de suiker licht en luchtig.

Voeg terwijl de mixer draait beetje bij beetje de olie en vervolgens de melk toe.

Verwissel de klopper door de kneedhaak.

Voeg het bloemmengsel toe en kneed het in ± 10 min. tot een zacht en soepel deeg (het deeg zal niet van de bodem en wand loskomen, het blijft een plakkerig deeg).

Vorm een bal van het deeg en leg de deegbal in een licht met zonnebloemolie ingevette kom.

Draai de deegbal 1 keer zodat alle kanten met een beetje olie bedekt zijn.

Dek de kom af en laat het deeg op kamertemperatuur in volume verdubbelen (afhankelijk van de omgevingstemperatuur duurt dit tussen de 1 – 2 uur).

Doe het deeg op een licht met olie ingevette werkplek.

Verdeel het met een deegsteker in 12 gelijke stukjes en vorm er bolletjes van.

Laat de bolletjes afgedekt ± 15 min. rusten.

Maak vervolgens strengen van de bolletjes:

- Rol alle bolletjes met een deegroller uit tot een lapje.
- Rol het lapje strak op.
- Rol de streng onder je handpalmen heen en weer (druk tegen het werkoppervlak) om de naad te sluiten en een overal een even dikke streng te krijgen.
- Rol de strengen om en om uit tot de gewenste lengte (dek de strengen tussendoor af om uitdrogen tegen te gaan).
- Vouw iedere streng dubbel en draai vanaf de bovenkant de strengen om elkaar heen.
- Rol de streng vervolgens op tot een slakkenhuis.

Verwarm de oven boven- en onderwarmte voor op 200°C.

Laat de broodjes afgedekt op kamertemperatuur tot bijna dubbel volume rijzen (afhankelijk van de omgevingstemperatuur duurt dit 1 – 2 uur).

Het deeg is goed als je er met een vinger op drukt en het langzaam terug veert.

Bestrijk de broodjes met het losgeklopte ei en bestrooi ze met de suiker.

Bak de broodjes in het midden van de oven (boven- en onderwarmte) in 15 - 20 min. gaar en bruin.

Laat de broodjes op een rooster afkoelen.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tip:

Deze broodjes kunnen perfect ingevroren worden.

Zopf - Zwitsers vlechtbrood.



Menugang: Brunch-, lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: Zwitserse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

500 g bloem, tarwe-
60 g boter
1 ei
20 g gist, verse (of 10 g gedroogde gist)
3 dl melk
2 tl melk
1 tl of 2 el suiker
10 g zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng in een kom het zout met de bloem en zet het apart.

Verwarm de melk tot lauwwarm.

Smelt de boter op laag vuur en voeg die aan de melk toe.

Voeg vervolgens de suiker en de gist toe en meng ze met het melk-boter mengsel.

Giet het melkmengsel bij de bloem en roer de ingrediënten met een houten lepel zoveel mogelijk tot een geheel.

Bestrooi je werkblad met bloem en leg daar het "deeg" op.

Kneed het deeg ca. 10 min. (tot het een zacht en elastisch geheel is dat niet meer plakt).

Voeg zonodig wat extra bloem toe.

Maak een bal van het deeg.

Leg de bal deeg in een kom en dek de kom af met plastic folie.

Laat het deeg op een warme plaats rijzen tot het volume flink is toegenomen (1-1½ uur).

Verdeel het deeg in 3 gelijke stukken en rol die uit tot een lengte van ca. 50 cm.

Vlecht de 3 "draden" als een haarvlecht.

Druk de uiteinden van de vlecht samen en duw ze aan de onderkant wat naar binnen.

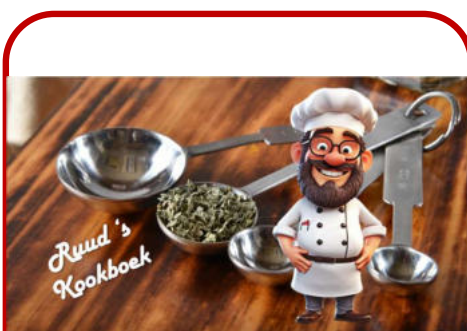
Leg de de Zopf op een met bakpapier bekleede bakplaat en laat het deeg 30 min. narijzen.

Verwarm de oven voor (180°C).

Meng in en kommetje het eigeel met 2 tl melk en bestrijk er de bovenkant en de zijanten van het brood mee.

Bak het brood 30-35 min. in de oven.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krrp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

