



Aardbeirecepten II v1.3

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

Aardbei rabarber crumble.....	3
Aardbeien cheesecake uit een glas.....	4
Aardbeien met honingrozemarijnsiroop.....	5
Aardbeienijsbombe.....	6
Aardbeienijsjes met discodip.....	7
Aardbeienschuimtaart II.....	8
Aardbeiensmoothie III.....	9
Aardbeiensoep met zomerfruit, ijs en slagroom.....	10
Chocolade-aardbeien.....	11
Roggebroodsandwich met aardbeien.....	12
Smoothie met boerenkool, aardbei en sinaasappel.....	13
Tiramisu met limoncello en aardbeien.....	14
Zomerkoninkjeslikeur.....	15
Gebruikte afkortingen.....	16

Aardbei rabarber crumble.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Hussemusse.nl

Ingrediënten

200 g aardbeien
500 g bloem
45 g boter, room-
1 el honing
60 g muesli met noten
200 g rabarber
40 g suiker, basterd-,
witte
4 el yoghurt, Griekse

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Was de rabarber en snijd de stelen in stukjes van ca. 1 cm.
Maak de aardbeien schoon en snijd ze in stukjes (de kleine mogen doormidden en de grotere in 4en).
Doe rabarber en aardbei in de ovenschaal, schenk de honing erover en schep het goed om.
Doe de bloem met de suiker in een mengkom.
Snijd de koude boter in kleine blokjes en doe ze in een kom bij de bloem.
Maak met je vingers kruimels van het geheel.
Schep dan de krokante muesli door de kruimels en verdeel het crumble deeg over het fruit.
Bak de aardbei/rabarber crumble ca. 18 min. in het midden van de oven gaar.
Zet de oven uit, de oven deur open maar laat de crumble nog 1-2 min. in de oven staan.
Haal de ovenschaal uit de oven en laat de crumble nog 'n ½ uurtje afkoelen.
Serveer de crumble lauwwarm (tot koud) met 1 el Griekse yoghurt.

3

Bereidingstijd: < 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

Aardbeien cheesecake uit een glas.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Britse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

150 g aardbeien
2 el aardbeienconfituur
200 g kaas, room-, light
(bijv. Creamcheese)
75-100 g koekjes,
volkoren
4 mintblaadjes, verse
3-4 el suiker, basterd-,
witte
250 g yoghurt, Griekse
(0% vet)

Bereiding.

Verkruimel de koekjes en verdeel het kruim over 4 glazen.

Roer de yoghurt, de roomkaas en de suiker glad en schep dit over de koekkruimels.

Maak de aardbeien schoon en verwijder de kroontjes. Snijd ze in vieren, maar houd er 4 apart voor garnering.

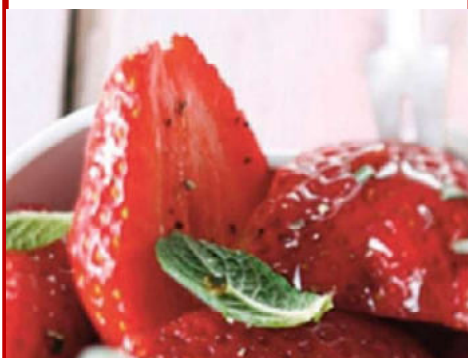
Verwarm de confituur.

Meng kort nadat de confituur vloeibaar wordt de stukken aardbei erdoor.

Verdeel dit over de cheesecake en garneer de glazen met een aardbei en een blaadje mint.

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

Aardbeien met honingrozemarijnsiroop.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: KeukenTafel.nl

Ingrediënten

400 g aardbeien,
schoongemaakt
6 el honing
1 kruidnagel (of 1 snf
kruidnagelpoeder)
- muntblaadjes
100 ml rosé
1 tl rozemarijn, verse,
gehakte

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.

Verdeel de aardbeien over glazen of schaaltes.
Verwarm de honing met de rozemarijn en de
kruidnagel zonder te koken (bijv. magnetron 400
watt, 2 min.).
Verwijder de kruidnagel.
Meng de rosé erdoor en giet de honing-
rozemarijnsiroop over de aardbeien.
Garneer de aardbeien met 1-2 blaadjes munt.

Aardbeienijsbombe.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 6-8
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt

Ingrediënten

500 g aardbeien,
gehalveerd
1 el citroensap
1 ei
1 eidooier
2 tk munt
150 ml room, slag-
50 g suiker
2 el suiker, poeder-

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 4 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 134
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 13 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,1 g

Bereiding.

Pureer met de staafmixer 200 g aardbeien met het citroensap.

Voeg de poedersuiker toe.

Doe het ei, de eidooier en de suiker in een hittebestendige kom.

Zet de kom op een pan met een laagje kokend water (= au bain-marie). Zorg dat de kom het water niet raakt.

Klop de eieren met de mixer in 5-10 min. dikromig en lichtgeel.

Neem de kom van de warmtebron en klop het eimengsel nog 2 min.

Klop de slagroom lobbige.

Meng de aardbeienpuree door het eimengsel.

Spatel de slagroom luchtig erdoor.

Bekleed de schaal met een royaal vel vershoudfolie; laat de folie over de rand hangen.

Schenk de ijsbasis in de schaal en vouw de overhangende folie erover. Laat het ijs in de diepvries in 4 uur bevriezen.

Haal de ijsbombe uit de diepvries en zet die op een schaal.

Laat de ijsbombe 5 min. staan, tot het ijs net begint te smelten en heerlijk zacht en romig is.

Garneer de ijsbombe met de rest van de aardbeien en blaadjes munt. Snijd de bombe met een nat, warm mes in mooie punten.

Aardbeienijsjes met discodip.



Menugang: Nagerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Oh MY Pie

Ingrediënten

200 g aardbeien
30 g chocoladedruppels,
pure
10 g discodip
2 el honing
50 ml room, slag-

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 2-2½ uur
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.

Pureer de aardbeien samen met de slagroom en de honing tot mousse.

Verdeel dit over 4 ijsvormpjes.

Duw in ieder ijsvormpje een ijsstokje, dek de vormpjes af met keukenfolie en zet de vormpjes in de vriezer (min. 2 uur).

Haal ze, als de ijsjes stevig genoeg zijn, uit de ijsvormpjes.

Verwarm de pure chocolade au bain-marie en verdeel met een theelepel de chocolade over de ijsjes.

Versier de ijsjes met discodip.

Aardbeienschuimtaart II.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

500 g aardbeien
- beschuit
1 rl deeg, kruimel-
2 eiwitten
50 g hazelnoten,
geroosterde
1 tl maïzena
7 ml vloeibare
suikervervanger

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.

Warm de oven voor op 200°C.
Bekleed een taartvorm met het kruimeldeeg en prik de bodem in.
Bak hem in 25 min. op 200°C bruin en gaar.
Zet hierna de oven hoger.
Snijd intussen de aardbeien in stukjes.
Maal de hazelnoten met de beschuit fijn.
Laat de aardbeien in een zeef uitlekken.
Klop boven stoom de eiwitten met de suikervervanger heel stijf en klop er halverwege de maïzena door.
Bestrooi de afgekoelde taartbodem met het noten-paneer.
Spatel de uitgelekte aardbeien door het eiwitschuim.
Leg het aardbeienschuim op de taartbodem en maak er met een vork pieken op.
Zet de taart terug in de oven tot de bovenkant is gekleurd.
Laat de taart iets afkoelen en dien hem op.

Aardbeensmoothie III.



Menugang: Tussendoortje
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Voeding-en-fitness.nl

Ingrediënten

8 aardbeien, verse, schoongemaakte
6 ijsklontjes, gemalen
110 ml melk, magere
3 el Stevia
1-2 tl vanille-extract
120 g yoghurt, magere

Bereidingstijd: 5 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.

Maak de aardbeien schoon en vermaal de ijsklonten. Meng de aardbeien, de melk, de yoghurt, de Stevia en de vanille-extract in een blender. Voeg de ijsklontjes toe en maak het met de blender tot een glad en romig mengsel. Schenk het in je favoriete glazen en serveer het evt. met verse aardbeien als (heerlijke) afmaker!

Aardbeiensoep met zomerfruit, ijs en slagroom.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 6-10
Sterren: ***
Bron: Koken met een twist

Ingrediënten

1 kg aardbeien
2 el citroensap
- frambozen, blauwe bessen en/of bramen
- ijs, schep-, aardbeien
- munt, verse
200 ml room, slag-
30 g suiker
100 g suiker
100 ml water

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.

Was de aardbeien kort en verwijder de kroontjes.
Pureer de aardbeien samen met het water, het citroensap en 100 g suiker met een staafmixer of blender.
Zet deze soep nu 30 min. in de koelkast.
Klop de slagroom met 30 g suiker.
Giet de aardbeiensoep in diepe borden.
Scheep een bolletje ijs in het midden.
Verdeel het fruit over de borden.
Spuut een rozetje slagroom op het ijs en garneer het met 2 verse blaadjes munt.

Chocolade-aardbeien.



Menugang: Bij-, high-
teagerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Keukenprinses

Ingrediënten

1 bkj aardbeien
100 g chocolade, pure

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.

Was de aardbeien en dep ze goed droog.
Smelt de chocolade au-bain marie.
Haal de chocolade van het vuur en roer het nog een keer goed door.
Pak de aardbeien bij hun kroontje en dip ze in de chocolade tot ze bijna onder zijn.
Leg de aardbeien op een ondergrond bekleed met bakpapier.
Laat ze in de koelkast hard worden.

Roggebroodsandwich met aardbeien.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Soepen en
sandwiches

Ingrediënten

250 g aardbeien
8 sn brood, rogge-
1 bkj hüttenkäse (200
g)
4 el jam, aardbeien-
8 bld munt, verse
4 bld sla, ijsberg-
1 zk suiker, vanille-

Bereiding.

Halveer de blaadjes sla.
Roer de vanillesuiker door de hüttenkäse.
Bestrijk de sneetjes roggebrood met jam en leg ze op
4 borden.
Leg op elk sneetje een stukje ijsbergsla en verdeel de
hüttenkäse erover.
Halveer de aardbeien en leg ze op de hüttenkäse.
Garneer de sandwiches met blaadjes munt.

12

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 290
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 53 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 4 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Smoothie met boerenkool, aardbei en sinaasappel.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Diana Verbeek,
Michel Beugelsdijk,
MijnReceptenBundel.nl

Ingrediënten

50 g aardbeien
1 banaan
1 hv boerenkool
(½ citroen)
1 gls jus d'orange, verse
1 kiwi

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.

Doe de verse jus in de blender.
Voeg de boerenkool vast toe en laat de blender vast draaien.
Maak de aardbeien en de kiwi schoon en pel de banaan.
Voeg deze fijngesneden toe aan de blender.
Mix het in de blender tot het een glad geheel wordt.
Pers evt. de citroen uit en voeg het sap toe in de blender.
Mix alles nog even goed door in de blender.

Tiramisu met limoncello en aardbeien.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Wijnspijs.nl

Ingrediënten

2 citroenen
1 pk lange vingers
80 ml limoncello
250 g mascarpone
250 ml room, slag-
65 g suiker, poeder-
- suiker, poeder-, om te
garneren

- mixer
- rasp
1 schaal, oven-, grote

Bereidingstijd: 4 uur 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.

Was de citroenen met warm water.
Maak ze goed droog en rasp het gele gedeelte van de schil.
Gebruik een zo fijn mogelijke rasp, maar snijd in het geval van een grove rasp de citroenschil zo fijn mogelijk met een mes.
Pers de citroenen uit.
Meng het sap met de $\frac{3}{4}$ van de limoncello, de helft van de rasp en de poedersuiker.
Gebruik een grote schaal, of 8 kleine glazen/schaaltjes en leg een egale laag lange vingers onderin (de hele bodem moet bedekt zijn met een enkele laag; evt. gaten vul je door de koekjes te breken en de stukjes erin te passen.
Doordrenk de koekjes een aantal keer met het limoncello-citroenmengsel.
Schenk kleine beetjes op de koekjes en laat het 1-2 min. intrekken.
Kijk daarna of de koekjes nog meer vocht kunnen opnemen.
Probeer zo veel mogelijk limoncello in te laten trekken, maar het moet er niet 'op' gaan liggen (wees voorzichtig en geduldig).
Klop de slagroom goed stijf met de mixer.
Klop de mascarpone even los met een vork of zoiets.
Mix de mascarpone daarna door de slagroom.
Meng als laatste het overgebleven deel van het limoncello-citroenmengsel én de achtergebleven 20 ml limoncello door het roommengsel.
Verdeel het roommengsel over de koekjes (gebruik een spatel om het netjes te verdelen).
Maak als het nodig is de randjes van het glas schoon met een stukje keukenpapier.
Bovenstaande kun je een dag van te voren doen (dat is eigenlijk het allerlekkerste).
Heb je weinig tijd, laat dan in elk geval de tiramisu 4 uur afgedekt opstijven in de koelkast.
Finish voor het opdienen met deze laatste stappen:
Maak de aardbeien schoon en laat ze drogen op een stukje keukenpapier.
Haal de tiramisu uit de koelkast en garneer die door de aardbeien met de gesneden-kroontjes-kant naar beneden, in rijtjes, op de roomlaag te plaatsen.
Maak het af met de overgebleven citroenrasp en een beetje poedersuiker.
Glaasje ijskoude limoncello ernaast en smullen maar!

Zomerkoninkjeslikeur.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Landleven

Ingrediënten

700 g aardbeien
300 g suiker
1 l wodka

1 stopfles, glazen,
schone

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.

Was de aardbeien, verwijder de kroontjes en snijd ze in vieren.

Vul de fles tot de rand met de aardbeien.

Vul de fles vervolgens tot de helft met suiker en vul met wodka af tot de rand.

Schud de fles een paar keer flink, zodat de suiker gaat zakken.

Laat de likeur zes weken intrekken op een warme, zonnige plek, bijv. in de vensterbank.

Filter de vloeistof vervolgens door een schone (thee)doek en giet de likeur over in een mooie, donkere karaf.

Tip:

Lekker als aperitief of bij ijs.

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

16



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	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
trsje	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

