



Ruud 's Kookboek

Krabrecepten / v1.1

Inhoudsopgave.

Almondigas met garnalen.	3
Asperges met noordzeekrab en kwartelei.	4
Bami met krabomelet.	6
Eieren gevuld met krab.	7
Flan met krab.	8
Krabsalade.	9
Maïs met krabsalade.	10
Omeletreepjes met krab.	11
Omeletrolletjes met krab, sushistijl.	12
Salade met krab en ei.	14
Taco's met surimi en ananas.	15
Gebruikte afkortingen.	16

Almondigas met garnalen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Philippijnse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Internationale recepten

Ingrediënten

5-6 dl bouillon, vis- of kippen-
250 g garnalen, gepelde
250 g gehakt, varkens-
1-1½ el olie, arachide-
2 tn knoflook, ragfijn gehakt
- peper, versgemalen
½ tl saus, garnalen-, Chines
1 ui, middelgroot, ragfijn gehakt
3 uitjes, lente-, ragfijn gehakt
150 g vermiceli, rijst-
- zout

Bereiding.

Hak de garnalen (krab, kreeft) ragfijn of maal ze fijn in een gehaktmolen of keukenmachine.

Doe het gehakt, de fijngehakte garnalen (krab, kreeft) en de lente-uitjes in een kom.

Meng het geheel goed door elkaar en voeg wat zout naar smaak toe.

Vorm van het mengsel ovale ballen zo groot als kippeneieren.

Verhit de olie en fruit hierin al omscheppend de ui tot deze begint te kleuren.

Voeg de knoflook en de Chinese garnalensaus toe.

Roer het geheel goed door.

Giet er vervolgens al roerend de bouillon bij en laat deze gedurende 4-5 min. flink doorkoken.

Breng het vocht op smaak met versgemalen peper en zout.

Temper de warmtebron en leg de gehaktballen in het vocht.

Laat ze in 8-10 min. gaar worden.

Bereid de rijstvermicelli zoals aangegeven op de verpakking.

Laat ze daarna goed uitlekken.

Schep de vermicelli vlak voor het opdienen door het gerecht en laat het geheel boven een hoge warmtebron door en door warm worden zonder dat het aan de kook komt.

Tip:

I.p.v. garnalen kunt u ook krab of kreeft gebruiken.

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

Asperges met noordzeekrab en kwartelei.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 5
Sterren: ***
Bron: Njam!, Thierry
Theys

Ingrediënten

Voor de krabsalade:

1 krab, noordzee-
1 limoen, sap van
- mayonaise
- peper, versgemalen
- zout

Voor jus van krab:

1 klt boter
1 stl citroengras
- citroensap
1 tn knoflook, geplet
1 tk koriander
1 laurierblad
- peper, zwarte
2 stl peterselie
1 tk tijm
20 g tomatenpuree
1 ui, fijngesnipperd
20 cl wijn, witte
1 wortel, fijngesneden

Bereiding.

Krab:

Breng water aan de kook.
Kook daarin de krab gedurende 3-5 min.
Hoe groter de poten hoe zwaarder de krab, hoe langer hij moet koken.
Laat de krab afkoelen.
Hak het pantser in stukken en verwijder het vlees.
Breng het krabvlees naar eigen voorkeur op smaak met mayonaise, een beetje limoensap, versgemalen peper en zout.
Leg een keukenring in een kommetje en vul daarin de krabsalade.

Jus van krab:

Verhit wat olijfolie in een pan en kleur daarin de koppen en de schalen van de krab aan samen met de fijngesnipperde ui, wortel en knoflook.
Bevochtig het geheel met de witte wijn en laat het tot de helft inkoken.
Zet het onder water, doe er tomatenpuree en de kruiden bij en laat het 1½ u. koken.
Giet het door een fijne zeef.
Werk het af met vers citrussap en een klontje boter.

Asperges:

Schraap de asperges.
Kook 2 asperges beetgaar.
Snijd van de resterende asperge dunne slierten met een dunschiller.
Rol ze op en leg ze in ijswater.
Laat ze uitlekken en breng ze op smaak met peper en zout, olijfolie en wat limoensap.
Snijd de gekookte asperges middendoor en in stukken.

Kwartelei:

Breng water tot op een temperatuur van 64°.
Leg daarin voorzichtig de kwarteleitjes en laat ze 12. min op deze temperatuur garen.
Pel de eitjes.
Scheid voorzichtig de dooier van het eiwit.
Kruid de dooier.

Serveren:

Leg de dooier op de krabsalade.
Werk het af met het eiwit, de aspergerolletjes, aspergestukjes, wat krokante toastjes, frisse zomerse kruiden en eetbare bloemblaadjes.

Ingrediënten (vervolg):**Voor de asperges:**

- 3 asperges
- limoensap
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- zout

Voor de eitjes:

- krokante toastjes (van zuurdesembrood)
- 5 kwarteleieren

Voor de afwerking:

- blaadjes van een eetbare bloem (anjers, viooltjes, Oost-Indische kers, rozen, saliebloemen of tagetes)
- zomerkruiden, verse (jonge posteleinn, dille of mosterdsla)

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

Bami met krabomelet.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2005-11, Carta-Dick

Ingrediënten

8 eieren
2 tn knoflook
2 bl krab
400 g mienestjes
1 pk Mix voor bami speciaal
12 el olie, zonnebloem-
1 prei
1 zk Thaise roerbakmix

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 875
Eiwit: 42 g
Koolhydraten: 80 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 43 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit 2 el olie in een wok en roerbak de prei en de knoflook.
Voeg de krab toe en breng het op smaak met versgemalen peper en zout.
Schep het uit de wok en houd het warm.
Verhit 2 el olie in een koekenpan en bak in 3-4 min. een omelet.
Bak zo nog 3 omeletten.
Vul iedere omelet met het krabmengsel en houd ze warm met aluminiumfolie.
Verhit de 2 el olie in de wok en bak de groenten 2 min.
Voeg de inhoud van het pakje Mix voor bami speciaal en 150 ml water toe en bak het nog 1 min. mee.
Meng de mie met de groenten.
Serveer de bami met de krabomelet.

Eieren gevuld met krab.



Menugang: Hapje, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Ch. Bréhant

Ingrediënten

6 eieren
1 blk krab (400 g)
- mayonaise, een groot
kommetje
100 g olijven, zwarte
1 krp sla

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.

Kook de eieren hard (12 min. in kokend water).
Houd de eieren onder stromend koud water tot
koud aanvoelen.
Pel de eieren.
Snijd de eieren in de lengte open.
Haal de dooiers uit de eieren.
Meng het eigeel met een beetje mayonaise, de
afgegoten krab, de helft van de ontpitte en stuk
gehakte olijven.
Vul elk half ei met deze vulling.
Bedek een schotel met slabladeren.
Schik de gevulde eieren op de sla.
Omring de eieren met de rest van de
mayonaise.
Serveer de eieren koel.

Tip:

Versier de eieren met citroenschijfjes.

Flan met krab.



Menugang: Hapje, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
PietHuysentruyt.com

Ingrediënten

2 eieren (grote)
3 eidooiers
- kerriekruiden (snf)
1 tn knoflook, fijngehakt
300 g krabvlees (blik)
100 ml melk, volle
- paprikapoeder (snf)
- peper (snf)
2 el peterselie, verse,
fijngehakt
100 ml room, volle
- zout (snf)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.
Doe de eieren met de eidooiers in een kommetje en roer even los.
Kruid het eimengsel met peper, zout, paprika en kerrie en roer er de melk en de room door.
Wring evt. het vocht uit de kreeft alvorens af te wegen en toe te voegen.
Roer de krab door het eiermengsel en voeg indien gewenst extra ingrediënten (look en peterselie of wat kreeftenbouillon) toe.
Roer alles goed door elkaar.
Boter de ovenvaste potjes in (met uw handen om makkelijk te werken), vouw aluminiumfolie op tot een reep en leg in het potje, zodat je de flan na het bakken makkelijk uit de vorm kunt halen.
Vul de potjes en zet ze 35 min. in een warm water bad in een rustige oven van 160°C zodat de eitjes, de krab en de kruiden mooi de tijd hebben om 1 geheel te vormen in de flan.
Leg een bord op het potje en keer alles om.
Houd de aluminiumfolie vast en trek het potje van de flan.
Serveer met wat extra kerrie poeder.

Tip:

Serveer de flan met wat geroosterd brood.

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

Krabsalade.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 grapefruit, rode
200 g krab
4 el mayonaise
- paprikapoeder
- peper, cayenne
2 el sherry
- sla, ijsberg-
1 tl suiker
2 tl tomatenpuree

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.

Snijd de grapefruit vanaf de steelaanzet in tweeën.
Pers een halve grapefruit uit.
Haal uit de andere helft de partjes.
Haal van de partjes de witte vliesjes af.
Verdeel de grapefruitpartjes in vieren.
Roer een dun sausje van 4 el grapefruitsap, de mayonaise, de tomatenpuree, de suiker, de sherry en wat cayennepeper.
Laat de krab uitlekken of ontdooien.
Verdeel het krabvlees in kleine stukjes.
Verwijder evt. kraakbeenstukjes.
Bewaar enkele mooie stukjes krab voor de garnering.
Roer de krab en de grapefruitstukjes door de saus.
Snijd wat blaadjes sla fijn.
Verdeel de sla over 4 wijde glazen.
Verdeel er de krabsalade over.
Strooi er vlak voor het opdienen nog wat paprikapoeder over.

Maïs met krabsalade.



Menugang: Hoofd-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Kon. Marine

Ingrediënten

1 blk krab
1 blk maïs (225 g)
½ paprika, rode, in
dunne reepjes gesneden
100 g rijst, gekookte

voor de dressing:

1 el citroensap
1 el mayonaise
2 el olie
- peper
2 drp tabascosaus
1 snf suiker
- zout

verder nog:

100 g krabsticks

Bereiding.

Giet het vocht van de krab weg en verwijder de eventueel harde stukjes kraakbeen.
Meng de krab met de maïs, rijst en de reepjes paprika.
Meng de ingrediënten voor de dressing en schep ze door het krabmengsel.
Doe de salade in een ondiepe schotel en leg er hier en daar de krabsticks bovenop.
Serveer bij dit voorgerecht brood en boter.
Deze salade is ook heerlijk als hoofdgerecht.

10

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

Omeletreepjes met krab.



Menugang: -
Keuken: Japanse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

2 el bieslook,
fijnggehakte
1 courgette, in kleine
blokjes
4 eieren, losgeroerd
150 g krabsticks,
fijngesneden
75 g mihoen
4 el olie, sesam-
- peper
1 wortel, in kleine
blokjes
- 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.

Kook de mihoen, in een pan met water, gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Vermeng het ei met de krab, bieslook, zout en peper.

Bak in 2 el olie van het eimengsel een omelet.

Rol de omelet op en houd hem warm.

Roerbak de wortel ± 2 min. in een wok in 2 el olie.

Voeg de courgette toe en bak die ± 1 min. mee.

Warm de uitgelekte mihoen mee en breng op smaak met zout en peper.

Snijd de omelet in plakken van ± 1 cm en serveer die op de mihoen.

Omeletrolletjes met krab, sushistijl.



Menugang: Hapje, nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Dagelijkse kost

Ingrediënten

2-3 klnt boter
5 eieren
1 el ketchup
¼ bs koriander
200 g krabvlees
3 el mayonaise
2-3 sch melk
4 vl nori (geroosterd zeewier)
- peper, versgemalen
1 peper, chili-, rode
1 pompelmoes, roze of rode
2-3 drp Tabasco
2-3 tf wasabi
- zout
2-3 sch whisky

Bereiding.

Neem een mengschaal om de cocktailsaus te bereiden.

Schep er de mayonaise in, een beetje ketchup en een bescheiden scheutje whisky.

Geef de saus wat pit met enkele druppels Tabasco.

Begin voorzichtig en maak de saus pittig naar persoonlijke smaak.

Doe het krabvlees in een mengschaal en schep er een beetje cocktailsaus bij.

Roer en beslis of je behoefte hebt aan extra saus.

De stukjes krab mogen er in geen geval in zwemmen.

Schil de pompelmoes en snijd er de partjes vruchtvlees uit volgens de 'a vif' techniek (op die manier werk je met sappige partjes citrus zonder vliesjes).

Snijd de partjes pompelmoes in 2-3 gelijke stukjes en meng ze door de krabsla heen.

Proef de sla en voeg naar smaak een beetje zout toe.

Breek de eieren en verzamel ze in een mengkom.

Schenk er een scheutje melk bij en kluts ze met een vork.

Kruid het eiermengsel met voldoende peper van de molen en een beetje zout.

Verhit een klontje boter in een pan op een zacht vuur.

Giet er een deel van het eiermengsel in (voldoende om een dunne omelet te bakken).

Draai de omelet tijdig om en schuif ze nadien op een vlakke schaal of een bord en laat ze afkoelen.

Bak identieke omeletten met de rest van het eiermengsel.

Snijd de rode chilipeper overlangs in twee en verwijder de zaadjes.

Snijd het vruchtvlees van het pepertje in flinterdunne lange reepjes.

Spoel wat koriander schoon en pluk de fijne takjes los.

Zo maak je de rolletjes:

Leg eerst een vel nori (geroosterd zeewier) op je werkvlak (let erop dat je het norivel met de glanzende zijde naar onder legt, want dat is de buitenzijde).

Leg een dunne omelet bovenop 2/3 van het norivel en snijd met een vlijmscherp mes de eierkoek bij.

Bedek evt. met de snijrestjes van het ei de randen links en rechts.

Het stuk onbedekte nori (bovenaan) heb je nodig om de rol straks vast te kleven.

Schep een portie krabcocktail op het ei.

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

Bedek er van links naar rechts een vlak mee (je hoeft niet de hele omelet in te smeren).

Verdeel vervolgens enkele dunne plakjes rode chilipeper en wat verse koriander over de krab. Strijk de bovenzijde van het vel nori in met een beetje water.

Wrijf daarbovenop een dun laagje wasabi, de pittige groene Japanse 'mosterd'.

Rol het gevulde vel nori strak op, van onder naar boven, tot een mooie gelijkmatige rol.

Snijd de rol met een vlijmscherp mes in rondjes die 2-3 cm breed zijn.

Serveer de rolletjes als voorgerecht of als hapje.

Tips:

- Serveer ze eens met eetstokjes.
- Vervang de krab eens door gepocheerde zalm.



'A vif' techniek.

Dit is een snijtechniek die voornamelijk gebruikt wordt bij citrusfruit, waarbij de schil tot op het vruchtvlees wordt weggesneden zodat er geen bittere witte vliezen meer achterblijven.

Bij een sinaasappel bijv. zal eerst de bodem en de top horizontaal afgesneden worden zodat de vrucht blijft staan op het werkblad.

Vervolgens snijdt men met een scherp mesje van boven naar beneden de schil tot op het vruchtvlees weg.

Nadien neemt men de sinaasappel in de hand en snijdt men met hetzelfde mes de partjes tussen de vliezen uit.

Salade met krab en ei.



Menugang: Bijgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

1 citroen
4 eieren, hardgekookte
100 g krab, uit blik, in
eigen nat
1 paprika, gele
1 paprika, groene
1 paprika, rode
- peper
20 ml room, tot 15% vet
1 zk rucola
4 stgl selderij
4 tomaten
250 g yoghurt, magere,
0% vet
- 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.

Snijd de eieren in vieren.

Meng de yoghurt, room en geraspte schil van de citroen en breng op smaak met peper en zout.

Snijd de paprika's, selderijstengels en tomaten in stukjes.

Doe de groenten met het krabvlees bij de yoghurtdressing en laat 15 min. trekken in de koelkast.

Roer de rucola met de eieren door de salade en serveer.

Taco's met surimi en ananas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten:

½ ananas, verse
300 g maïskorrels
3 paprika's, punt-, zoete
250 g surimisticks
4 el Sweet Chilisaus
12 tacoschelpen
1 bs uitjes, bos-

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 397
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 61 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwijder de schil van de ananas, snijd hem in de lengte in vieren en snijd er de harde kern uit.

Snijd het vruchtvlees in blokjes van 1 cm en doe ze in een ruime kom.

Trek de surimisticks met een vork in sliertjes.

Spoel de maïs af.

Snijd de puntpaprika's in dunne ringen.

Snijd de bosuitjes in dunne ringetjes.

Schep de surimi, de maïs, de paprika, de bosui en de chilisaus door de ananas.

Bereid de tacoschelpen volgens de aanwijzingen op de verpakking en schep er de surimisalade in.

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
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

