



Ruud 's Kookboek

Fazantrecepten / v0.4

Inhoudsopgave.

Gebraden fazant met zuurkool.....	3
Fazant à l'automobile.	4
Fazant met zuurkool.	5
Wildsoep met witlof en fazant.	7
Gebruikte afkortingen.....	8

Gebraden fazant met zuurkool.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Poelier Reedijk

Ingrediënten

1 aardappel
500 g aardappelen
100 g boter
50 g boter
2 fazanthennen
2 dl fond, gevogelte-
4 kruidnagels
2 laurierblaadjes
1 dl melk
- peper, versgemalen
2 uien
50 g walnoten
½ fls wijn, witte,
Riesling
1 kg zuurkool
- zout

bakpapier

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Neem een grote pan en schep er de helft van de zuurkool in.
Prik de laurierblaadjes in de uien met de kruidnagels vast.
Leg deze uien op de zuurkool en schep de rest van de zuurkool erop.
Rasp de aardappel en strooi dit over de zuurkool.
Schenk de wijn erbij en sluit af met een stukje bakpapier.
Laat dit in de oven ± 3 uur garen.
Kruid de fazanten met zout en versgemalen peper.
Smelt 100 g boter, bak de fazanten hierin aan alle kanten bruin en laat ze in 40 min. gaar worden.
Trancheer de fazant (bouten en filets) en houd ze warm.
Hak de karkassen fijn en voeg ze aan het braadvocht toe.
Schenk de fond erbij en laat de saus in 15 min. zachtjes inkoken.
Zeef de saus en breng haar op smaak met zout en versgemalen peper.
Rooster de walnoten in een droge koekenpan, maal ze grof in de keukenmachine en roer ze op het laatste moment door de aardappelpuree.
Serveer de fazanten op een mooi plateau met de saus er apart bij.
Scheep de zuurkool en de aardappelpuree in voorverwarmde schalen.
Serveer direct.

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

Fazant à l'automobile.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: SamenDementie
Vriendelijk.nl

Ingrediënten

1 fazant
240 ml olie, olijf-
- peper
2 tk rozemarijn,
1 el tijm, verse
- 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.

Haal de blaadjes rozemarijn van het takje en
snijd deze zeer fijn
Hak de tijm zeer fijn.
Maak de fazant schoon.

Verwarm de oven voor op 120°C.
Roer de gehakte rozemarijn en tijm door de
olijfolie en zet apart.
Wrijf de fazant van binnen en van buiten in met
zout en peper.
Leg de fazant in een nauwsluitende braadslee.
Giet de kruidenolie erover.
Bak de fazant in de voorverwarmde oven
gedurende 1 uur.
Dek de fazant daarna af met aluminiumfolie en
laat nog een extra uur in de oven bakken tot
een vleesthermometer ingestoken in het dikste
gedeelte van de dij, in de buurt van het bot,
82°C aangeeft.
Haal de fazant uit de oven, dek af met een
dubbel vel aluminiumfolie en laat op een warme
plaats 10 min. rusten alvorens te snijden.
Bedruip de fazant, tijdens het bakken, om de
30 min. met de hete olie en sappen uit de
braadslee.

Fazant met zuurkool.



Menugang: Tussengerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: MarionsRecepten.nl

Ingrediënten

400 g aardappelen
(Eigenheimers)
- aardappelzetmeel
1 appel
½ l appelsap
- boter
½ dl crème fraîche
1 eidooier
8 fazantenpoten
3 jeneverbessen
2 kruidnagels
3 laurierbladeren
- melk
- nootmuskaat
- peper, cayenne
100 g rookspek
2 sinaasappelen
150 g suiker
1 ui
20 walnoten
- wildfond
- zout
375 g zuurkool, wijn-

Bereiding.

Bak de fazantenpoten in wat boter bruin, voeg een klein beetje wildfond (of bouillon) toe en laat de fazanten poten op een heel laag vuurtje heel zachtjes in ca. 2 uur gaar sudderen. Bedruip de pootjes regelmatig met vocht. Haal de pootjes uit de pan, laat ze iets afkoelen en pluk daarna het vlees los. Doe het fazantenvlees terug in de pan. Rooster de walnoten in een droge koekenpan, strooi er wat (cayenne)peper over en dan wat suiker. Blijf schudden en omscheppen tot de suiker gekarameliseerd is. Schep het goed door elkaar en leg de walnoten één voor één op een stuk bakpapier. Bak de spekjes uit. Snijd de partjes uit de sinaasappels en snijd deze in stukken. Schil de aardappelen en kook deze gaar. Maak er een smeulige puree van. Houd de puree warm. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in flinterdunne plakjes en doe hetzelfde met de ui. Fruit deze in wat boter aan in een pan, voeg de suiker toe en laat deze karamelliseren. Voeg de zuurkool, de appelsap en de crème fraîche toe. Doe de kruiden in thee-eitje of maak van keukenpapier een kruidenbultje. Laat dit 15 min. meetrokken tot de zuurkool gaar is. Houd de zuurkool goed vochtig. Voeg indien nodig een beetje appelsap extra toe(dit is de basis van de saus later).

Zet vulringen op 4 borden en vul ze achtereenvolgens met de aardappelpuree, de zuurkool, de sinaasappelpartjes en een beetje vlees. Leg de rest van het vlees, zonder de jus rondom de vulringen (laat de vulringen er nog even omheen staan). Verwarm het kookvocht van de zuurkool en bindt deze tot een licht gebonden saus met wat aardappelzetmeel.

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

Wildsoep met witlof en fazant.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Colruyt.be

Ingrediënten

2 el boter
1 fazantenfilet
2 kruidnagels
- peper, versgemalen
1 ui
2 el walnoten
1 l wildfond
1 kg witlof
- zout

Bereidingstijd: 25-30 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.

Snijd het witlof in grove stukken.
Duw de kruidnagels in de gepelde ui.
Snijd de fazantenfilet in reepjes van 1 cm.
Verwarm 1 el boter in een braadpan en bak er de fazantenreepjes goudbruin in.
Laat de reepjes een 2-3 min. bakken op een laag vuur.
Smelt 1 el boter in een kookpot en voeg de stukken witlof toe.
Laat de witlof al roerend even stoven en blus de witlof af met de wildfond.
Voeg de ui met de kruidnagels toe.
Dek de kookpot af en laat die 2-3 min. zachtjes sudderen.
Verwijder de kruidnagel uit de ui.
Mix de soep fijn in de blender.
Hak de walnoten fijn en voeg ze samen met de fazantenreepjes bij de soep.

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 (= ½ 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
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
trsij	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

