







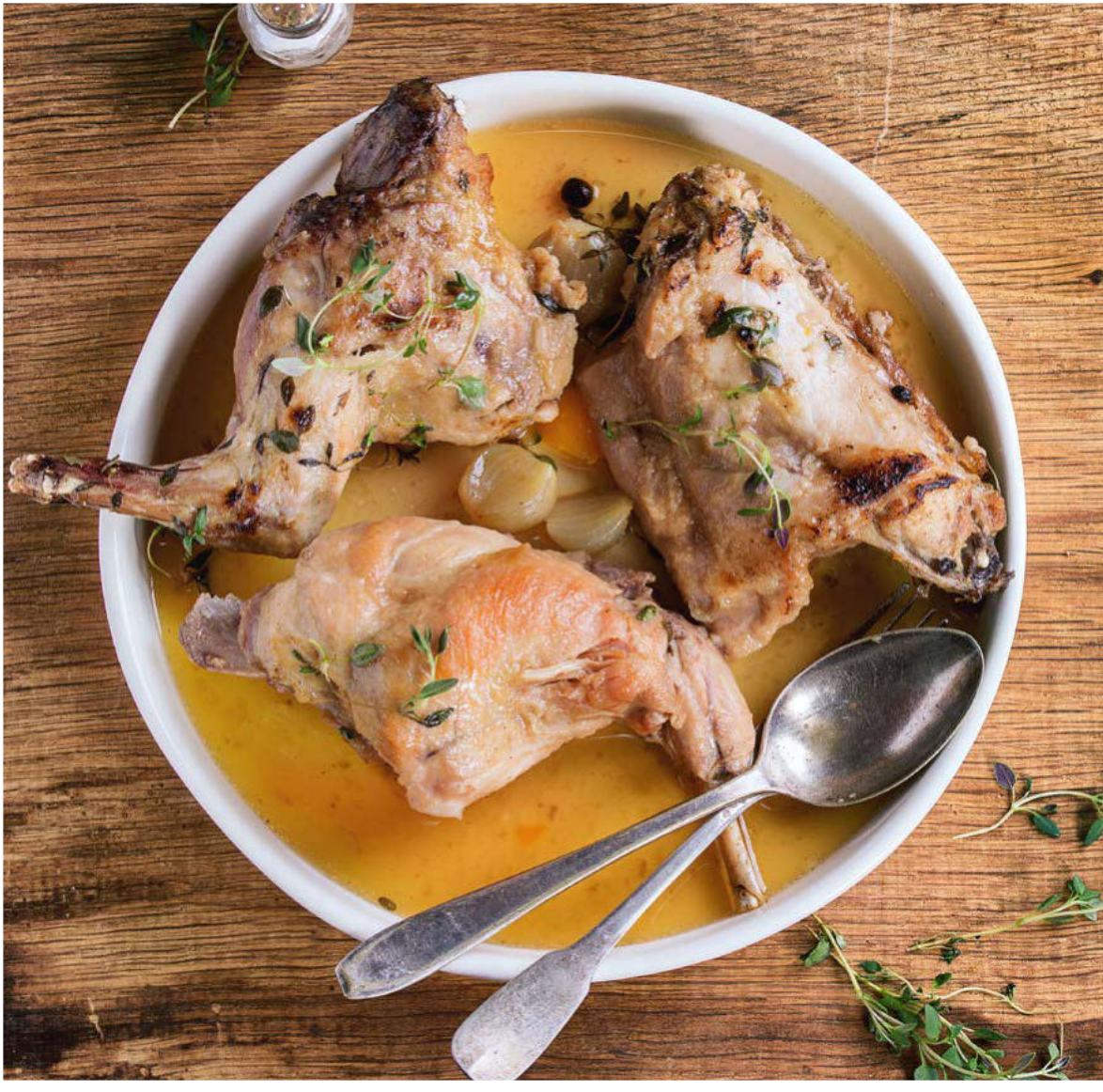
Deze keer KONIJN

* 6 snelle, makkelijke en gezonde recepten *



Inhoudsopgave.

1. **Gebakken konijnenfilets met spinaziestoemp en je favoriete saus.**
2. **Broodje 'pulled rabbit' met barbecuesaus.**
3. **Konijnenbouten uit de oven met appel, ananas en currysaus.**
4. **Italiaanse wok met konijnenfilets en pasta.**
5. **Kruidig-zoete tajine met konijn en groenten.**
6. **Konijn met pruimen.**





Herontdek konijn, elke dag van de week

Culinair verrassen, is dat nog mogelijk nu iedereen weet wat ‘de perfecte cuisson’ is en waar je quinoa koopt? Tuurlijk, kan je nog verbazen. Je moet het niet eens zo ver gaan zoeken. Konijn is mager, licht verteerbaar, voedzaam en overheerlijk in de wok, oven, pan én op de grill.

Konijn verveelt nooit. Dit boekje licht alvast een tipje van de sluier met zes toprecepten voor elke dag. En niet alleen van de recepten zal je opkijken. Let maar op.

Konijn met pruimen is weer lekker trendy, maar daarmee is het hoofdstuk zeker niet afgesloten. Met konijn stap je van de platgetreden paden af en zorg je voor extra veel variatie in de keuken.

‘Pulled pork’ kende je al, maar heb je ook al van ‘pulled rabbit’ gehoord? Mager vlees van traag gegaarde konijnenbouten, dat is om duimen en vingers bij af te likken. Of spinaziestoemp met konijnenfilets, malse bouten met curry en appel, een sudderende tajine of gewokte filets in een Italiaanse pasta, konijn is simpelweg heerlijk, elke keer weer.

Meer redenen nodig om vandaag voor konijn te kiezen? Draai dan deze pagina voorzichtig om en hou je vast voor een culinaire ontdekkingstocht.

Laat het smaken!



5 redenen om deze keer konijn te kiezen

1. ZOWEL DE SOM ALS DE DELEN ZIJN OVERHEERLIJK

Wist je dat konijn een allround lekkernij is? Niet enkel een stoofpotje op grootmoeders-wijze is goddelijk. Ook lichte gerechtjes met enkel filet of bout zijn verrukkelijk.

2. MAGER EN OVERLADEN MET SMAAK

Vergis je niet, achter deze sappige smaaksensatie schuilt een mager stukje vlees dat makkelijk verteerbaar is. Konijn bevat gemiddeld ongeveer 9 g vet per 100 g. Een bout doet nog beter met gemiddeld 4 g vet per 100 g.

3. BRON VAN OMEGA 3-VETZUREN

Wist je dat konijn vier keer meer omega 3-vetzuren bevat dan zalm? Yép, dat heb je goed gelezen. Dat hoge gehalte is mede te danken aan de uitgebalanceerde voeding die konijnen krijgen met onder meer luzerne en lijnzaad.

4. VAN MAANDAG TOT FEESTDAG

In feestelijke bereidingen overtuigt konijn altijd. Maar ook in de wok, op de grill of in de pan is konijn super. Met konijn maak je elke dag van de week een makkelijk en origineel gerecht.

5. IJZERSTERK STUKJE VLEES

Konijn bevat bijna 4 keer meer ijzer dan spinazie. Popeye moest het weten. Wie een tekort aan ijzer heeft, is sneller vermoeid. Nu en dan een goeie stoofschotel met konijn is zonder twijfel de lekkerste remedie.



WIST JE DAT

konijnenvlees in onze winkels afkomstig is van konijnen uit diervriendelijke parksystemen? Supermarkten in ons land werken voornamelijk met vlees van '**parkkonijnen**'. Het park waarin de konijnen leven biedt een optimale huisvesting. De leefomgeving is ruim en heeft verschillende niveaus, en schuilhoekjes, waarbinnen de dieren zich vrij kunnen bewegen. En in het park beschikken ze over hout, stro, hooi en ander knaagmateriaal om het welzijn van de dieren zo groot mogelijk te maken.

Konijn en gezondheid

Konijn zorgt voor variatie op het menu. Het vlees van konijn brengt van nature belangrijke voedingsstoffen aan. Het is bovendien mager vlees. Wie kiest voor mager vlees, kiest ook voor weinig vet. Konijn past dus prima in een gezonde voeding.

BELANGRIJKE VOEDINGSSTOFFEN

Een portie konijn van 100 g levert gemiddeld zo'n 160 kcal, het is rijk aan vitamine B12, selenium en kwaliteitseiwitten en een goede bron van de vitaminen B3 en B6 en van zink en ijzer. Eiwitten zijn belangrijke bouw- en onderhoudsmaterialen voor ons lichaam en dit op elke leeftijd.

LICHT VERTEERBAAR

Het vlees van konijn bevat weinig collageen en is mals, sappig en licht verteerbaar. Het vlees wordt ook niet taai tijdens de bereiding. Daarom is konijn een licht verteerbaar stukje vlees.

Gebakken konijnenfilets met spinaziestoemp en je favoriete saus



Deze keer konijn! Bak filets in de pan en serveer ze bovenop een flinke schep verse spinaziestoemp. Bekroon dit eenvoudig bord eerlijke kost met een mega-lekkere saus naar keuze. Ga voor onze zoete biersaus met perenstroop en spekjes, of de frisse mosterdsaus met witte wijn en sjalot. Of ontdek ze alletwee op onze website: www.lekkervanbijons.be/recepten/konijnenfilets-met-spinaziestoemp

INGREDIËNTEN:

Voor de vleesbereiding:
- 600 g konijnenfilets (ontvliesd)
- een klontje boter
- peper en zout

Voor de stoemp:
- 800 g loskokende aardappelen
- 300 g fijne bladspinazie
- 50 g boter
- een scheut melk
- nootmuskaat en zout

BEREIDING:

- Kook de geschilde aardappelen gaar in een ruime pot met licht gezouten water.
- Spoel de spinazie schoon.
- Stamp de aardappelen grof en breng ze op smaak met wat boter, geraspte nootmuskaat en zout.
- Meng er de spinazie in delen doorheen en laat het groen wat slinken en garen op een zacht vuur.
- Smelt een klont boter in een braadpan op een matig vuur.
- Bak de konijnenfilets en geef ze een goudbruin korstje.
- Snijd de filets in brede plakken en serveer ze bovenop de verse stoemp.
- Werk af met de saus naar keuze.

Broodje ‘pulled rabbit’ met barbecuesaus



Verras met verse broodjes met mals vlees, van traag gegaarde konijnenbouten met van een kruidig-zoete 'spice rub' en gemengd met een barbecuesaus om duimen en vingers bij af te likken. Steek het vlees tijdig in de oven en kook tussendoor de perfecte saus. Daarna heb je nog maar weinig werk. Serveer je 'pulled rabbit' als lunch of als trendy hap tijdens een avondje voetbal of bij een (ont)spannende film.

INGREDIËNTEN:

Voor de malse bouten met een 'spice rub':

- 4 konijnenbouten
- 30 g donkere kandijsuiker
- 30 g grillkruiden (specerijenmix)
- een scheut olijfolie

Voor de BBQ-saus:

- 1 ui
- 100 g donkere kandijsuiker
- 100 g honing
- 3 dl bruin bier
- 2 dl ketchup
- 5 cl sojasaus
- een scheutje tabasco (naar smaak)

BEREIDING:

- Verwarm de oven voor tot 150°C.
- Maak de 'spice rub': meng grillkruiden, bruine suiker en een scheut olijfolie.
- Wrijf de konijnenbillen royaal in met de halfdroge mix.
- Leg de gekruide bouten in een ovenschaal, dek ze af met aluminiumfolie en laat ze 2u30 garen in de oven.
- Bereid tussendoor de barbecuesaus: Snipper uien zo fijn mogelijk en stoof ze op een matig vuur met de ketchup, de bruine suiker, het bier, de honing, de sojasaus en een beetje tabasco.
- Laat de saus 30 min. pruttelen op een zacht vuur, tot ze voor de helft is ingekookt.
- Pluk het vlees van de gare bouten, maak het fijn en roer er een deel saus doorheen.
- Serveer porties 'pulled rabbit' tussen verse broodjes.

Konijnenbouten uit de oven met appel, ananas en currysaus



Ontdek de perfecte combinatie van malse, magere konijnenbouten, milde currysaus en blokjes appel en ananas. Laat je oven al het werk doen, kook tussendoor wat rijst en ontdek hoe een kleine moeite verandert in een culinaire voltreffer. Jong en oud zullen er verzot op zijn!

INGREDIËNTEN:

- 4 tot 6 konijnenbouten
- 2 appels (bv. Jonagold)
- 250 g ananasblokjes (vers of uit blik, uitgelekt)
- 2 uien
- 6 dl currysaus (kant-en-klaar)
- snuifjes mild currypoeder
- een klontje boter
- peper en zout
- om erbij te serveren: rijst naar keuze

BEREIDING:

- Verwarm de oven tot 190°C.
- Snipper de uien in grove stukjes.
- Kruid de bouten met mild currypoeder, peper en zout.
- Smelt een klontje boter in een braadpan op een matig vuur.
- Geef de bouten onder en boven een goudbruin korstje.
- Haal het konijn uit de pan en stoof daarin de uien glazig.
- Snijd het vruchtvlees van de appels in dobbelstenen.
- Voeg de appelblokjes en uitgelekte stukjes ananas toe en roer.
- Schenk de currysaus erbij en laat kort pruttelen.
- Schik de konijnenbouten in een ovenschaal.
- Schenk er de warme currysaus met fruit over.
- Bedek de schaal met een vel aluminiumfolie en laat alles zo'n 45 à 60 min. garen in de hete oven.
- Kook voor het serveren rijst en schep de borden vol.

Italiaanse wok met konijnenfilets en pasta



Blokjes filet van konijn wok je in geen tijd tot een voedzaam pasta-gerecht vol authentieke smaken uit de Italiaanse keuken. Combineer het mager vlees met zoete kerstomaatjes, verse basilicum, mozzarella en beetgare pappardelle. Met een handvol eerlijke producten vul je in 1-2-3 de borden vol dampend pastaplezier.

INGREDIËNTEN:

- 500 g pappardelle (of tagliatelle)
- 400 g konijnenfilets
- 400 g zoete kerstomaten
- 200 g ui
- 1 teen knoflook
- 4 takjes tijm
- 1 busseltje verse basilicum
- 250 g mozzarella
- een scheutje balsamico
- scheutjes olijfolie
- peper en zout

BEREIDING:

- Snijd de gepelde uien in fijne halve ringen.
- Halveer de kerstomaatjes, kneus de lookteen en rits de blaadjes tijm los.
- Snijd de konijnenfilets in hapklare blokjes.
- Kook de lintpasta beetgaar in water met wat zout.
- Verhit de wok op een stevig vuur. Voeg wat olie toe en bak de uien met de look en de blokjes konijnenfilet.
- Voeg de halve tomaatjes toe en de verse tijm.
- Wok alle ingrediënten nog een paar minuten en voeg de uitgelekte pasta toe.
- Werk af met een scheutje balsamico, wat olijfolie, peper en zout.
- Meng en serveer de gewokte pasta met stukjes mozzarella en blaadjes basilicum.

Kruidig-zoete tajine met konijn en groenten



Vergeet de pruimen en stoof een versneden konijn met veel verse groenten, gedroogde abrikozen en een snuif zonnige specerijen met honing. Gaar alles in de tajine of gebruik een klassieke stoofpot en ontdek hoe creatief je kan zijn met konijn. Serveer het mals en mager vlees met couscous. Eenvoud siert, én het smaakt!

INGREDIËNTEN:

Voor de stoofpot:

- een heel konijn (versneden)
- 4 wortelen
- 2 courgetten
- 2 uien
- 20 g verse gember
- 2 tenen knoflook
- 150 g gedroogde abrikozen
- 5 cl honing
- 2 dl groentebouillon (vers of op basis van blokjes)
- 10 g ras el hanout (specerijenmix)
- een scheut olijfolie
- peper en zout

Voor de couscous:

- 300 g couscous
- ong. 4 dl groentebouillon (vers of op basis van blokjes)
- zout (naar smaak)

BEREIDING:

- Kruid de stukken konijn met peper en zout.
- Verhit een scheut olijfolie in de tajine (of een klassieke stoofpot).
- Bak de stukken op een matig vuur tot ze onder en boven kleur hebben.
- Snijd gepelde uien in partjes en voeg toe.
- Rasp de geschilde gember erbij, voeg gekneusde looktenen toe en bepoeder alles met de mix van specerijen.
- Schenk er bouillon bij en zet het deksel op de tajine of stoofpot. Laat alles 30 min. rustig stoven.
- Snijd de courgetten en de geschilde wortelen in brede schijfjes.
- Voeg de groenten toe samen met de abrikozen en de honing.
- Laat het vlees en de groenten zo'n 20 min. sudderen onder deksel, tot alles gaar is. Kruid met wat zout en serveer met de couscous.

Konijn met pruimen



Als er één gerecht is dat met recht en rede een klassieker genoemd mag worden, dan is het 'konijn met pruimen' wel. Het originele recept van dit legendarische gerecht vind je op deze pagina.

INGREDIËNTEN:

- 1 versneden konijn
- 1 ui
- 2 sjalotten
- een scheutje frambozenazijn
- een kruidentuiltje (laurier, tijm en peterseliestengels)
- 2 flesjes donker abdijbier
- 1 bot verse zilveruitjes
- 100 g gerookte spekreepjes
- 8 gedroogde pruimen (geweekt en ontpit)
- boter
- peper en zout

BEREIDING:

- Kruid de konijndelen met peper en zout. Bak ze goudbruin in boter en doe ze over in een ruime kookpan.
- Snipper de ui en de sjalotjes en fruit ze aan in de pan van het vlees. Blus met een scheutje frambozenazijn. Giet er het bier bij en laat het braadvocht goed loskoken.
- Leg een kruidentuiltje op het konijn en giet de pan met de uien en het bier er overheen. Zet het deksel op de pan en laat een uurtje rustig sudderen.
- Stoof intussen de zilveruitjes aan in boter en doe er de spekblokjes bij.
- Doe de geweekte pruimen, de uitjes en het spek bij het konijn en kook nog even door.
- Serveer met gekookte aardappelen of met kroketten.



Bezoek de website voor nog meer recepten, tips en tricks.

Lekker VAN BIJ ONS.be

V.U.: S. Bombeeck, VLAM vzw • Koning Albert II-laan 35 bus 50, B-1030 Brussel • www.vlam.be


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl