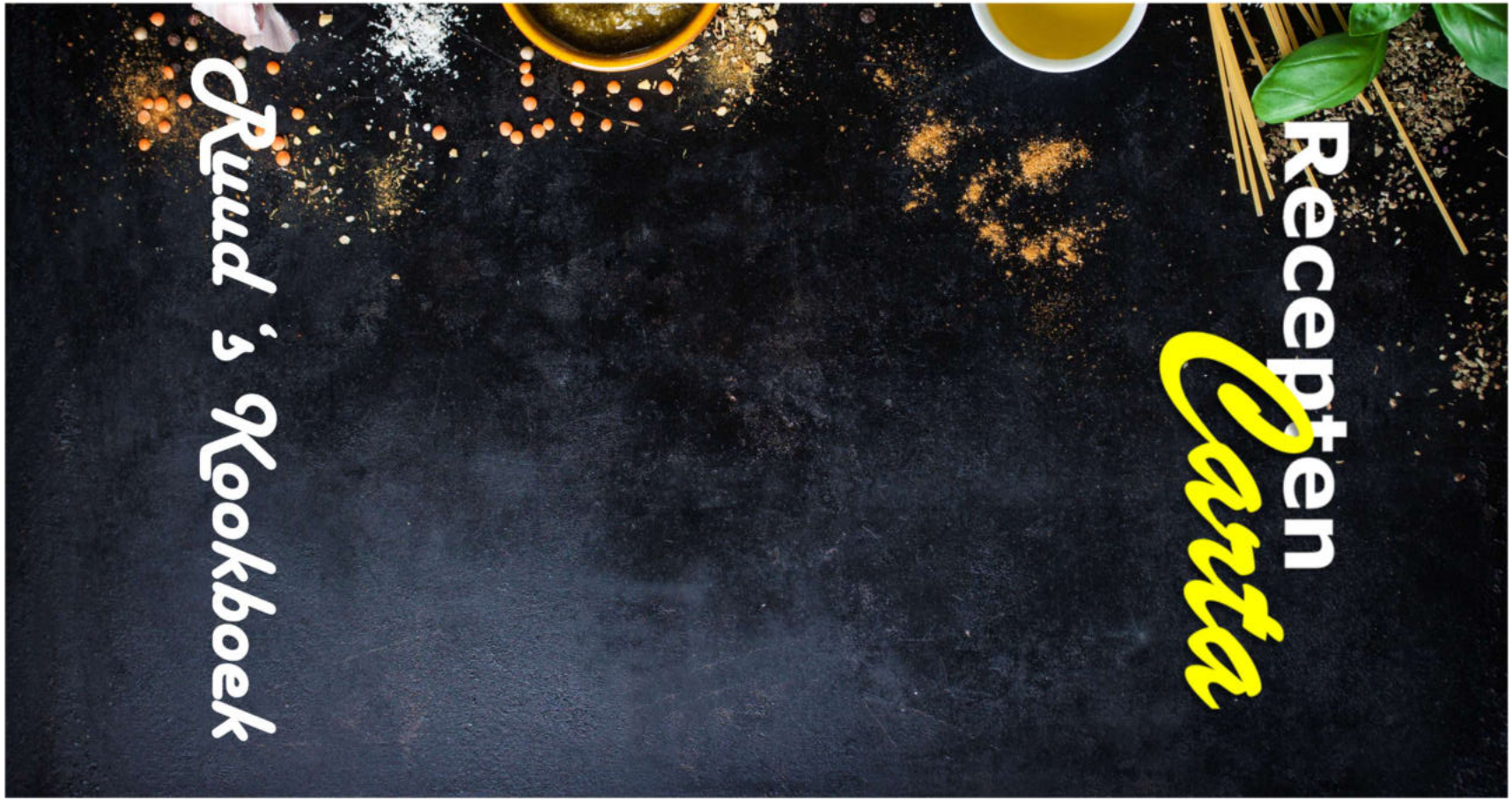


AllerHande - Het barbecueboek

(Carta2015-Johan)

Inhoudsopgave.

1. Aardappelsalade met mosterd en bieslook
2. Amerikaanse barbecuekruiden
3. Amerikaanse koolsalade
4. Amerikaanse muntcocktail
5. Ananas breeze
6. Ananassalsa
7. Asperges met ansjovisdip
8. Avocado-hummusdip
9. Banaan met mokka-chocoladesaus
10. Bananenketchup
11. Blauwe kaasburgers
12. Caipirinha
13. Caribische varkensrollade
14. Catalaanse worstspiesen
15. Chocolade-sinaasappelboter
16. Citroenaïoli
17. Couscoussalade met peterselie
18. Cranberrypunch
19. Cubaanse entrecotes à la minute
20. Currysalsa met rozijnen
21. Drumsticks in zoetzure marinade
22. Eendenborst met Chinese kruiden
23. Entrecote Chicago style
24. Feta in folie
25. Forel met kruidenvulling
26. Franse kalfsburgers met ham
27. Frozen margarita
28. Fruitsangria
29. Gebakken knoflookmarinade
30. Gegrilde boerenachterham met aspergesalsa
31. Gegrilde grapefruit met sinaasappel
32. Gegrilde krielaardappels
33. Gegrilde maïskolven
34. Gegrilde mango met aardbeien-gemberdip
35. Gegrilde pizza met tomaat en mozzarella
36. Gegrilde rode uien met marjoleindressing
37. Gegrilde venkel met overjarige Hollandse kaas
38. Gemengde gegrilde salade
39. Gepofte aardappels met zure room
40. Gerookte Duitse braadworsten met zoete mosterd
41. Gerookte kiprollade met bloemtortilla's
42. Gerookte makreel met badjaksaus
43. Geroosterde auberginetopping met geitenkaas
44. Geroosterde paprika met zeevruchten
45. Geroosterde tomatensalsa
46. Gevulde paprika's met risotto en mozzarella
47. Gorgonzolapizzabroodjes
48. Gravlaxmarinade voor vis
49. Griekse marinade vis of groente
50. Indiaas gekruide aubergine
51. Indonesische gehaktsticks met komkommertopping
52. Indonesische gemarineerde zalmfilet
53. Indonesische ketjapmarinade
54. Italiaanse balsamico- pestomarinade
55. Italiaanse bonensalade
56. Italiaanse lamskoteletten
57. Italiaanse Quornburgers met paprikatopping
58. Japanse zoetzure marinade
59. Kabeljauwspiesen met citrusmayonaise
60. Kalfsentrecote met salie

61. Kalfsschnitzels met olijvenpesto
62. Karbonades met abrikozen-gemberglazuur
63. Kastanjechampignons met sojasaus en bosui
64. Kerriemarinade met kokosmelk en mango
65. Kip met dragon-mosterdglazuur
66. Kipsaté met kokossaus
67. Kiwicocktail
68. Klassieke kruidenboter
69. Koriander-limoenboter
70. Lamsschnitzels in yoghurt-sinaasappelmarinade
71. Libanese kipkebabs
72. Maïskolven in folie
73. Maleisische barbecuekruiden
74. Marokkaanse barbecuekruiden
75. Marokkaanse citroenboter
76. Marokkaanse groentesalade
77. Mexicaanse tortillasalade
78. Minimaïsspiesjes met muntdip
79. Minispiesjes met kip
80. Minispiesjes met Mexicaanse garnalen
81. Minispiesjes met pruimen en bacon
82. Mixed visgrill
83. Mojito
84. Mosselen met kerrie-wijnsaus
85. Mosselspiesjes met turkse pepers en cherrytomaatjes
86. Mosterdmarinade met honing en dragon voor vlees of kip
87. Nectarinesalsa met rode ui
88. Noedelsalade met kokos-pindadressing
89. Olijvendip
90. Oosterse pruimensalsa
91. Panini met portobello en tomaat
92. Panini met tonijn en gemarineerde artisjokken
93. Peer met gorgonzola
94. Pittige mexicaanse cocktaildip
95. Pittige tomatensalsa
96. Pizzastengels
97. Provençaalse lamsbout
98. Provençaalse witte-wijnmarinade
99. Quesadilla met ossenworst
100. Real American hamburger
101. Ribeye met rode peper en citroen
102. Rode port-peperboter
103. Rode-wijnmarinade voor rundvlees of wild
104. Roodbaars met gele curry
105. Rundvleessatés op citroengras
106. Salade van gegrilde romaatjes
107. Salsa verde
108. Sangria
109. Sesam-limoenmarinade voor vis of kip
110. Sinaasappelmarinade met specerijen vlees of kip
111. Spaans brood met tomaat en knoflook
112. Spaanse mosselen
113. Spareribs in oosterse marinade
114. Spiesen van ananas met kaneel
115. Spiesen van kippenlevers met salie
116. Spiesen van varkenshaas in mosterdmarinade
117. Spiesjes van poffertjes met aardbeien
118. Stoere groentespiesen
119. Thaise garnalen gemarineerd in kokosmelk
120. Thaise Quornsaté
121. Tilapia in rozemarijnmarinade
122. Tilapia met pittige venkelsalsa
123. Tonijnsouvlaki met pitabroodjes
124. Toscaanse kip

125. **Toscaanse lamsrack**
126. **Turkse kebabs van lamsgehakt**
127. **Turkse yoghurtdip**
128. **Vietnamese barbecuekruiden**
129. **Vietnamese kalkoen à la minute**
130. **Warme appelpunch met gember**
131. **Warme appeltjes met amandelspijs en rozijnen**
132. **Warme chocolade-sinaasappelbroodjes**
133. **Warmgerookte forel**
134. **Wasabiboter**
135. **Watermeloensalade met munt**
136. **Zalm met komkommer- en tomatensalsa**
137. **Zeewolf geflambeerd met ouzo**
138. **Zomerfruitkebabs met abrikozen-yoghurtdip**
139. **Zweedse hamburgers**

Aardappelsalade met mosterd en bieslook

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

900 g A-partjes (2 zakken a 450 g)
2 eetlepels Zaanse mosterd
125 ml zure room
5 eetlepels mayonaise
1 eetlepel witte-wijnazijn
1 zakje verse bieslook (a 25 g), in stukken van ca. 1 cm

Bereiding

A-partjes in water met zout ca. 8 min. koken. A-partjes in vergiet laten uitlekken en afkoelen. In schaal mosterd, zure room, mayonaise, azijn en naar smaak zout en peper door elkaar kloppen. A-partjes en bieslook door dressing scheppen. Schaal afdekken en smaken in koelkast minimaal 1 uur laten intrekken. Lekker bij o.a. worstjes, hamburgers en mosselspiesjes.

bereiden 20 min
wachten 60 min

Amerikaanse barbecuekruiden

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Barbecue	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 theelepels paprikapoeder
1/2 theelepel cayennepeper
1 theelepel nootmuskaat, gemalen
1 theelepel marjolein, gedroogd
1 theelepel knoflookpoeder
1 theelepel uien poeder
1/2 theelepel zwarte peper, grof gemalen
1 a 2 theelepels lichtbruine basterdsuiker

Bereiding
In kommetje ingrediënten door elkaar mengen. Vlees naar smaak met kruidenmengsel inwrijven en kruiden ca. 10 min. laten intrekken. Overgebleven kruidenmengsel in goed afgesloten potje bewaren.

bereiden 15 min
wachten 10 min

Tip
Een stevig kruidenmengsel voor stevige stukken vlees, o.a. entrecote, ribeye, rosbief en lamsbout.

Amerikaanse koolsalade

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Amerikaans	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

5 eetlepels mayonaise
1 eetlepel witte-wijnazijn
enkele druppels worcestershiresauce
2 eetlepels tomatenketchup
300 g witte kool, gesneden
150 g peen julienne of geraspte wortel
4 eetlepels verse peterselie, fijngehakt

Bereiding
In kom mayonaise, azijn, worchestershiresaus en tomatenketchup door elkaar roeren. Dressing pittig op smaak brengen met zout en peper. Wittekool, peenjulienne en peterselie door dressing scheppen. Schaal afdekken en smaken minimaal 1 uur laten intrekken.

bereiden 10 min
wachten 60 min

Bevat Energie 170 kCal
Eiwit 15 g- Vet 3 g- Koolhydraten 6 g (per eenpersoonsportie)

Tip
De klassieke Amerikaanse 'coleslaw', de knapperige salade die eigenlijk bij geen barbecue mag ontbreken.

Amerikaanse muntcocktail

Menugang	Drankjes en Cocktails	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Amerikaans	Type	Barbecue	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

2 suiker klontjes
3 takjes verse munt
6 ijsklontjes
50 ml whisky (slijter), Amerikaanse Bourbon

Bereiding

Suikerklontjes en munt in longdrinkglas doen en met achterkant lepel fijnmaken. IJsblokjes in blender of icecrusher fijnmaken of ijsblokjes tussen theedoek leggen en met hamer kapotslaan. IJs op munt scheppen en Bourbon opschenken. Cocktail met lange lepel omroeren en direct serveren.

bereiden 5 min

Bevat Energie 165 kCal
Eiwit 0 g- Vet 0 g- Koolhydraten 10 g (per eenpersoonsportie)

Tip
Mint Julep is sinds jaar en dag een zeer geliefde cocktail uit Amerika. Past volmaakt bij de barbecue door de Amerikaanse whisky erin, met z'n lichte rooksmaakje. Liever een alcoholvrije versie? Vervang de bourbon dan door 1 el citroensiroop en 50 ml ijskoud water.

Ananas breeze

Menugang	Drankjes en Cocktails	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Barbecue	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 1 Stuks.

6 a 8 ijsklontjes
2 schijfjes verse gember, geschild
75 ml cranberrysap
75 ml ananassap

Bereiding
IJsblokjes in blender of icecrusher fijnmaken of ijsblokjes tussen theedoek leggen en met hamer kapotslaan. Gemberschijfjes en 1 el fijngehakt ijs in longdrinkglas doen met achterkant lepel gember fijn drukken. Glas voor helft vullen met rest van fijngehakt ijs. Eerst cranberrysap en vervolgens ananassap opschenken. Cocktail met lange lepel omroeren en direct serveren.

bereiden 10 min

Bevat Energie 80 kCal
Eiwit 0 g- Vet 0 g- Koolhydraten 19 g (per eenpersoonsportie)

Tip
'Virgin', maagdelijk, is in Amerika de aanduiding voor de cocktail zonder alcohol. In het oerland van de cocktail smaakt ook zo'n alcoholvrije versie perfect. Toch met? Voeg gelijk met de gember witte rum (35 ml) toe.

Ananassalsa

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 limoen
250 g ananas, vers of uitgelekte ananas uit blik
1 a 2 eetlepels jalapeñopeper (pot a 225 g), fijngehakt
2 eetlepels olijfolie
3 eetlepels verse koriander, fijngehakt

Bereiding

Schil van limoen raspen en vrucht uitpersen. Ananas heel fijn hakken of in keukenmachine grof pureren. In schaaltje ananas met limoenrasp, limoensap, jalapeñopeper, olijfolie en koriander door elkaar mengen. Naar smaak zout toevoegen. Schaaltje afdekken en smaken 1 uur laten intrekken. Lekker bij o.a. Cubaanse entrecote, Caribische varkensrollade en varkensvlees.

bereiden 10 min
wachten 60 min

Bevat Energie 75 kCal
Eiwit 5 g- Vet 0 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)

Asperges met ansjovisdip

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Barbecue	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 8 Stuks.

1 blikje ansjovisfilets (48 g), uitgelekt
1 teentje knoflook, geperst
4 eetlepels olijfolie
1 citroen, schoongeboend
500 g groene asperges

Bereiding
In vijzel ansjovis en knoflook fijnstampen of met vork heel fijn prakken en 3 el olijfolie erdoor kloppen. Dip op smaak brengen met peper. Schil dun van citroen raspen en naar smaak citroenrasp door dip roeren. Tot gebruik op kamertemperatuur bewaren. Asperges dun met rest van olie bestrijken en op goed ingevette grilltopper of grillschaal in ca. 8 min. aan beide kanten bruin en gaar grillen. Asperges op schaal leggen en met dip serveren. Lekker met gegrild stokbrood.

bereiden 5 min

Bevat Energie 65 kCal
Eiwit 6 g- Vet 2 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Avocado-hummusdip

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 rijpe avocado, zacht
100 ml hummus naturel (pot a 240 g)
3 eetlepels verse peterselie of koriander, fijngehakt
chilipeper uit de molen

Bereiding
In kom avocado met vork fijnprakken. Met vork hummus en peterselie of koriander goed erdoor mengen. Dip op smaak brengen met zout en chilipeper. Dip in schaaltje scheppen, afdekken en tot gebruik in koelkast bewaren. Lekker bij o.a. lamsvlees, taco's, quesadillas (recept zie ah.nl/recepten; Het barbecueboek) en als dip voor gegrild pitabrood.

bereiden 10 min

Bevat Energie 90 kCal
Eiwit 6 g- Vet 2 g- Koolhydraten 6 g (per eenpersoonsportie)

Tip
Hummus is een kikkererwtendip uit de keuken van het Midden-Oosten. Een lekkere kant-en-klare basis voor tal van variaties. Bijvoorbeeld geroosterde paprika, verse kruiden, pesto of avocado.

Banaan met mokka-chocoladesaus

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 rijpe bananen, stevig
100 ml melk
1 a 2 theelepels koffie, instant
100 g pure chocolade, in stukjes
1/2 theelepel kaneelpoeder
500 ml vanilleijs

Materialen
barbecue

Bereiding
Bananen in schil aan elke kant 5 min. grillen. Bananen op schaal leggen en enkele min. laten afkoelen. Intussen in pannetje melk aan de kook brengen. Pannetje van vuur nemen en koffie erin oplossen. Chocolade en kaneelpoeder toevoegen en roeren tot gladde saus. Pannetje op minder warm gedeelte van barbecue zetten en saus warm houden. Bananen schillen, eventueel in plakken snijden en over vier borden verdelen. Warme chocoladesaus over banaan schenken en ijs ernaast scheppen. Direct serveren.

bereiden 10 min

BevatEnergie 325 kCal- Eiwit 14 g- Vet 5 g- Koolhydraten 45 g (per eenpersoonsportie)

Bananenketchup

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rijpe banaan, stevig
100 ml ketchup
1/2 - 1 theelepel kerriepoeder

Bereiding

Banaan schillen en in zo klein mogelijke stukjes snijden. In kom banaan met citroensap mengen. Ketchup, kerriepoeder en zout en peper erdoor roeren. Saus in schaaltje scheppen en, afgedekt, tot gebruik in koelkast bewaren. Lekker bij o.a. worstjes, spiesjes, hamburgers en vegetarische balletjes.

Tip
Met deze saus doet u elk kind een plezier. Simpeler kan het bijna niet.

bereiden 5 min

Bevat Energie 55 kCal- Eiwit 0 g- Vet 0 g- Koolhydraten 13 g (per eenpersoonsportie)

Blauwe kaasburgers

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

600 g rundergehakt
1 middelgrote ui geraspt
3 teentjes knoflook geperst
1 eetlepel Dijon mosterd
1 theelepel sojasaus
100 g blauwaderkaas Danish blue verkruimeld
8 plakken bakbacon
4 Italiaanse bollen
2 eetlepels olijfolie

Materialen
barbecue met boldeksel

Bereiding
Voorbereiden
In ruime kom gehakt kneden met ui, knoflook, mosterd, sojasaus, en naar smaak zout en peper. Gehakt in 8 gelijke porties verdelen en tot platte schijven vormen. Danish blue in vier gelijke porties verdelen en er balletjes van vormen. In midden van 4 gehaktschijven kaasballetje leggen. Kaas afdekken met resterende gehaktschijven. Gehakt op elkaar drukken, zodat kaas goed verpakt is. Tot gebruik in koelkast bewaren.

Bereiden
Hamburgers op goed ingevet rooster leggen. Hamburgers met deksel afdekken en 9 à 10 min. grillen. Hamburgers keren en andere kant ook 9 à 10 min. grillen. Bakbacon op rooster krokant grillen en apart houden. Italiaanse bollen opensnijden, binnenkant met olie bestrijken en op rooster ca. 2 min. grillen. Italiaanse bollen elk op bord leggen, hamburger ertussen leggen en garneren met bacon. Lekker met knoflooksaus en schijven meloen of watermeloensalade (recept zie ah.nl/recepten; Het barbecueboek).

Tip
Zulke lekker grote hamburgers hebben wel een langere grilltijd. Dek ze daarom af tijdens het grillen. Gebruik het deksel van de barbecue of een grote halfronde deksel, bijvoorbeeld van de wok.

bereiden 20 min

Bevat Energie 860 kCal- Eiwit 52 g- Vet 46 g- Koolhydraten 50 g (per eenpersoonsportie)

Caipirinha

Menugang	Drankjes en Cocktails	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Barbecue	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

6 ijsklontjes
1/2 limoen, in partjes
1 eetlepel rietsuiker of lichte basterdsuiker
30 ml witte rum

Bereiding

IJsblokjes in blender of icecrusher fijnmaken of ijsblokjes tussen theedoek leggen en met hamer kapotslaan. Limoenschijfjes en suiker in longdrinkgals doen en met achterkant van lange lepel fijndrukken. IJs en rum in glas schenken en drank met lange lepel omroeren. Direct serveren.

bereiden 5 min

Bevat Energie 130 kCal- Eiwit 0 g- Vet 0 g- Koolhydraten 60 g (per eenpersoonsportie)

Caribische varkensrollade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Caribean	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 varkensfiletrollade a 600 g
1 sinaasappel, schoongeboend
1 limoen, schoongeboend
2 eetlepels olie
2 eetlepels bruine rum of enkele druppels rumessence
1 eetlepel lichtbruine basterdsuiker of donkere
1 theelepel gemalen piment
2 eetlepels verse tijm, fijngehakt

Materialen
plastic zak
barbecue met boldeksel

Bereiding
Voorbereiden
Varkensrollade in ruime plastic zak doen. Schil dun van sinaasappel en limoen raspen en vruchten uitpersen. In kommetje marinade kloppen van sinaasappel- en limoenrasp, sinaasappel- en limoensap, olie, rum, suiker en piment. Marinade in plastic zak schenken, plastic zak sluiten en zak zo schudden dat hele rollade met marinade bedekt is. Rollade in zak in schaal leggen en nacht in koelkast marineren. Zak met rollade af en toe keren.

Bereiden
Barbecue voor indirect grillen voorbereiden (zie tip). Rollade laten uitlekken en boven lekbak op rooster leggen. Deksel op barbecue zetten en rollade ca. 40 min. grillen. Rollade op plank leggen, afdekken en 5 min. laten rusten. Rolladenet losknippen en verwijderen. Rollade in plakken snijden, op schaal leggen en bestrooien met tijm. Lekker met Mexicaanse tortillasalade (recept zie ah.nl/recepten; Het barbecueboek)

Tip
Onmisbaar bij indirect grillen: een lekbak. U kunt een speciale lekbak kopen, maar een met aluminiumfolie beklede lage bakvorm of een aluminium wegwerpschaal met daarin een laagje water werkt net zo goed. De lekbak is er om braadvocht op te vangen. Die gaat met een bodempje water erin midden op het onderrooster. Voor de indirecte grillmethode worden altijd houtskoolbriketten gebruikt. Stapel aan beide kanten van de lekbak briketten. Steek er wat aanmaakblokjes tussen of spuit er aanmaakgel over. Steek de briketten aan. Wacht tot ze gloeien. Leg het eten midden op het bovenrooster, boven de lekbak. Deksel erop. Wacht net zolang als het recept aangeeft. De hitte circuleert, dus het voedsel hoeft niet gekeerd. Geduld, geduld. Niet steeds onder het deksel kijken, want dat verstoort de warmtecirculatie- en dan duurt het nog langer.

bereiden 40 min, wachten 360 min

Bevat Energie 490 kCal- Eiwit 43 g- Vet 25 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Catalaanse worstspiesen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

200 ml rode wijn
1 theelepel zwarte peperkorrels, heel
4 laurierblaadjes, licht gekneusd
12 Catalaanse worstjes (ca. 500 g)
6 hamburger broodjes

Materialen
lange bamboespiesen
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
In ruime kom wijn, peperkorrels en laurierblaadjes doen. Worstjes losknippen. Worstjes aan één kant met vork meerdere malen inprikken. Worstjes keren en andere kant met scherp mes 3 x schuin insnijden. Worstjes door wijn scheppen. Kom afdekken en worstjes in koelkast 1 nacht marineren. Satéstokjes ca. 30 min. in ruim koud water weken.

Bereiden
Worstjes goed laten uitlekken. Op elk stokje in de lengte 2 worstjes rijgen. Worstjes eerst met ingesneden kant naar onder op goed ingevet rooster leggen en ca. 8 min. grillen. Spiesen keren en andere kant ca. 8 min. grillen. Spiesen op minder warm gedeelte van barbecue leggen. Hamburgerbroodjes insnijden en op barbecue aan beide kanten lichtbruin roosteren. Tussen elk broodje spies leggen. Lekker met plakken manchego kaas, geroosterde paprika en mosterd.

bereiden 15 min, wachten 360 min

Bevat Energie 815 kCal- Eiwit 41 g- Vet 39 g- Koolhydraten 73 g (per eenpersoonsportie)

Chocolade-sinaasappelboter

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

75 g bittere chocolade, in stukjes
1/2 sinaasappel, schoongeboend
125 g boter, op kamertemperatuur
2 a 3 eetlepels poedersuiker

Materialen
aluminiumfolie

Bereiding

Chocolade in steelpannetje doen. Steelpannetje in pan met bijna kokend water hangen en chocolade al roerend laten smelten. Pannetje uit waterbad nemen en chocolade laten afkoelen. Schil van sinaasappel raspen. In kom boter tot zachte crème roeren. Chocolade, sinaasappelrasp en naar smaak poedersuiker erdoor roeren. Boter op stukje aluminiumfolie scheppen en met behulp van folie tot rolletje vormen. Aluminiumfolie dichtvouwen en boter in koelkast in ca. 45 min. laten opstijven. Boter in plakjes snijden en op warm gerecht laten smelten. Lekker bij o.a. fruitspiesen, ananas, American pancakes en poffertjesspiesen (zie recept ah.nl/recepten; Het barbecueboek).

bereiden 45 min

Bevat Energie 235 kCal- Eiwit 22 g- Vet 1 g- Koolhydraten 9 g (per eenpersoonsportie)

Citroenaïoli

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen, schoongeboend
150 ml mayonaise
3 teentjes knoflook, geperst

Bereiding

Schil dun van citroen raspen en vrucht uitpersen. Mayonaise in schaaltje scheppen, citroenrasp, knoflook en naar smaak citroensap en zout en peper erdoor roeren. Smaken ca. 10 min. laten intrekken. Lekker bij o.a. warmgerookte forel, tilapia in rozemarijnmarinade (recepten zie ah.nl/recepten; Het barbecueboek), pittig gekruide kip en op stokbrood.

Tip
Rooster een hele bol knoflook op de barbecue mooi goudbruin en kruid de volgende keer de saus met deze heerlijke gerookte knoflook.

bereiden 10 min, wachten 10 min

Bevat Energie 280 kCal- Eiwit 30 g- Vet 0 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Couscoussalade met peterselie

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

250 g couscous
1 zakje verse peterselie (30 g), fijngehakt
1/2 zakje verse munt (a 15 g), fijngehakt
2 teentjes knoflook, geperst
6 zongedroogde tomaten op olie, fijngesneden
4 eetlepels zongedroogde tomaten olie (uit potje)
4 eetlepels olijfolie
1 citroen, geperst

Bereiding

Couscous volgens aanwijzingen op verpakking bereiden. Couscous tot lauw laten afkoelen en regelmatig met vork losroeren. Peterselie, munt, knoflook, tomaten en beide oliesoorten erdoor scheppen. Naar smaak citroensap, zout en peper toevoegen. Smaken ca. 1 uur laten intrekken. Salade op kamertemperatuur serveren. Lekker bij o.a. Turkse kebab en Italiaanse Quornburgers (recepten zie ah.nl/recepten; Het barbecueboek).

bereiden 20 min, wachten 60 min

Bevat Energie 350 kCal- Eiwit 19 g- Vet 8 g- Koolhydraten 38 g (per eenpersoonsportie)

Cranberrypunch

Menugang	Drankjes en Cocktails	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Barbecue	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 liter cranberrysap
1 kaneelstokje, in stukken gebroken
6 kruidnagels
1 kleine sinaasappel, schoongeboend en in plakken
3 eetlepels limonadesiroop, cassis

Bereiding

In pan cranberrysap met 100 ml water, kaneelstokje, kruidnagels en plakken sinaasappel op laag vuur ca. 20 min. laten trekken. Siroop in pan schenken en punch aan de kook brengen. Eventueel kruiden met schuimspaan uit pan scheppen. Punch in hittebestendige glazen of mokken serveren.

Tip
Hartverwarmend bij de winterbarbecue. Op een hoek van de barbecue blijft het pannetje of metalen potje cranberrypunch lekker warm.

bereiden 20 min

Bevat Energie 155 kCal- Eiwit 0 g- Vet 0 g- Koolhydraten 37 g (per eenpersoonsportie)

Cubaanse entrecotes à la minute

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 limoenen, schoongeboend
3 eetlepels olijfolie
4 teentjes knoflook, geperst
1 rode peper, fijngehakt
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
1/2 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
1/2 theelepel kaneelpoeder
500 g entrecote a la minute

Materialen
barbecue
grilltopper

Bereiding
Voorbereiden
Schil dun van limoenen raspen en vruchten uitpersen. In kommetje limoenrasp, limoensap, olie, knoflook, peper, komijn, koriander en kaneelpoeder door elkaar mengen. Entrecotes met kruidenmengsel inwrijven en op bord leggen. Bord afdekken en entrecotes in koelkast minimaal 45 min. marineren.

Bereiden
Entrecotes op goed ingevet rooster of ingevette grilltopper aan elke kant ca. 2 min. grillen. Vlees met zout bestrooien. Lekker met ananassalsa en Mexicaanse tortillasalade (recepten zie ah.nl/recepten; Het barbecueboek).

Tip
De grilltijd voor deze dunne entrecotes is heel kort. Om ze mooi bruin te krijgen is een goed heet vuur belangrijk. Een grilltopper is een handige hulp voor het grillen van deze dunne lapjes.

bereiden 5 min, wachten 45 min

Bevat Energie 205 kCal- Eiwit 11 g- Vet 28 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

Currysalsa met rozijnen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels olie
100 g sjalotten, in ringen
2 eetlepels milde currypasta
100 g rozijnen, gewassen
2 eetlepels limoensap
1/2 zakje verse koriander (a 15 g), fijngehakt

Bereiding
In steelpan olie verwarmen en sjalotten 5 min. heel zachtjes fruiten. Currypasta toevoegen en al roerend 1 min. meefruiten. Rozijnen en 150 ml water toevoegen, aan de kook brengen en alles 10 min. heel zachtjes laten koken. Naar smaak limoensap, zout, en peper door salsa roeren. Salsa laten afkoelen en koriander erdoor roeren. Salsa tot gebruik, afgedekt, bewaren. Lekker bij o.a. gemarineerd varkensvlees, kip, kalkoen en gegrild naanbrood.

Tip
Warm is deze salsa ook heel erg lekker, vooral bij varkensvlees.

bereiden 20 min

Bevat Energie 165 kCal- Eiwit 7 g- Vet 1 g- Koolhydraten 24 g (per eenpersoonsportie)

Drumsticks in zoetzure marinade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 5 Stuks.

10 kipdrumsticks
3 eetlepels olie
2 eetlepels tamarindepasta
1 limoen, geperst
2 teentjes knoflook, geperst
1 eetlepel verse gemberwortel, fijngehakt
3 eetlepels verse peterselie, fijngehakt

Materialen
aluminiumfolie
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Drumsticks in dikke deel met scherp mes op enkele plaatsen insnijden. In kom olie, tamarindepasta, limoensap, knoflook en gember tot pasta mengen. Drumsticks met pasta inwrijven en naast elkaar in schaal leggen. Schaal afdekken en drumsticks in koelkast 1 uur marineren

Bereiden
Drumsticks laten uitlekken en op hete barbecue in ca. 10 min. rondom bruin grillen. Af en toe met overgebleven marinade bestrijken. Kip op minder warme plek van barbecue leggen, afdekken met aluminiumfolie of halfronde deksel en in ca. 20 min. gaar laten worden. Af en toe keren. Drumsticks op schaal leggen en met peterselie bestrooien. Lekker met rijst en zoete chilisaus.

Tip
Drumsticks kunnen ook heel goed met de indirecte methode in een barbecue met deksel worden bereid. Gril de drumsticks rondom bruin boven de gloeiende houtskool. Leg ze boven de lekbak, sluit de barbecue en laat de drumsticks in ca. 20 min. gaar worden.

bereiden 30 min, wachten 60 min

Bevat Energie 255 kCal- Eiwit 17 g- Vet 25 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

Eendenborst met Chinese kruiden

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 eendenborsten
4 eetlepels sinaasappelmarmelade
1 eetlepel sesamolie
1 eetlepel balsamicoazijn
2 theelepels Chinese vijfkruidenpoeder
2 bosuitjes, fijngehakt

Materialen
barbecue met boldeksel

Bereiding
Voorbereiden
Vetkant van eendenborsten in ruitpatroon tot bijna op vlees insnijden. Eendenborsten naast elkaar in lage schaal leggen. In kommetje marmelade, olie, azijn en vijfkruidenpoeder tot dikke pasta roeren. Eendenborsten aan beide kanten goed met marinade bestrijken. Schaal afdekken en eendenborsten in koelkast ca. 1 uur marineren. Af en toe keren.

Bereiden
Barbecue voor indirect grillen voorbereiden (zie tip). Eendenborsten met vetkant naar onder boven lekbak op rooster plaatsen. Deksel op barbecue leggen en eendenborsten 20 min. grillen. Deksel van barbecue nemen en eendenborsten direct boven houtskool, zonder deksel, in 2 à 3 min. krokant grillen. Eendenborsten op schone plank leggen, afdekken met aluminiumfolie of halfronde deksel en 5 min. laten rusten. Eendenborsten in plakken snijden en bestrooien met zout, peper en bosui. Lekker met pandanrijst en peultjes.

Tip
Onmisbaar bij indirect grillen: een lekbak. U kunt een speciale lekbak kopen, maar een met aluminiumfolie beklede lage bakvorm of een aluminium wegwerpschaal met daarin een laagje water werkt net zo goed. De lekbak is er om braadvocht op te vangen. Die gaat met een bodempje water erin midden op het onderrooster. Voor de indirecte grillmethode worden altijd houtskoolbriketten gebruikt. Stapel aan beide kanten van de lekbak briketten. Steek er wat aanmaakblokjes tussen of spuit er aanmaakgel over. Steek de briketten aan. Wacht tot ze gloeien. Leg het eten midden op het bovenrooster, boven de lekbak. Deksel erop. Wacht net zolang als het recept aangeeft. De hitte circuleert, dus het voedsel hoeft niet gekeerd. Geduld, geduld. Niet steeds onder het deksel kijken, want dat verstoort de warmtecirculatie- en dan duurt het nog langer.

bereiden 25 min, wachten 60 min

Bevat Energie 715 kCal- Eiwit 58 g- Vet 38 g- Koolhydraten 11 g (per eenpersoonsportie)

Entrecote Chicago style

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 entrecotes
1 eetlepel olijfolie
3 teentjes knoflook, geperst
3 sjalotten, fijngehakt
1 eetlepel lichtbruine basterdsuiker
2 eetlepels gedroogde dragon
1 portie rode port -peperboter of 75 g kant-en-klare kruidenboter

Materialen
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Vetrand van entrecotes op meerdere plaatsen tot op vlees insnijden. In kommetje pasta roeren van olie, knoflook, sjalotten, suiker en dragon. Vlees met pasta inwrijven en in schaal leggen. Schaal afdekken en entrecotes in koelkast minimaal 1 uur marineren.

Bereiden
Entrecotes op goed ingevet rooster leggen en aan elke kant 3 à 4 min. grillen. Entrecotes elk op bord leggen en bestrooien met zout. Boter in 4 schijven snijden en op elke entrecote schijf rode port-peperboter leggen. Lekker met gegrilde kastanjechampignons (recept zie ah.nl/recepten; het barbecueboek) en rucolasalade.

Nabereiden
Voor het recept van rode port-peperboter zie ah.nl/recepten; het barbecueboek.

Tip
De suiker in de kruidenpasta geeft het vlees een heerlijk gekarameliseerde smaak. Pas echter wel op, want de suiker kan ook snel verbranden en dan wordt de smaak bitter. Leg eventueel het rooster een standje hoger. Deze entrecote is heerlijk met een rooksmaakje. Verdeel voor het grillen een handje in water geweekte en daarna uitgelekte rookspaanders over de gloeiende houtskool.

bereiden 10 min, wachten 60 min

Bevat Energie 375 kCal- Eiwit 25 g- Vet 34 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

Feta in folie

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 8 Stuks.

2 kleine rode uien, in dunne ringen
12 blaadjes verse basilicum
200 g Griekse feta, stukje
3 eetlepels olijfolie
3 a 6 shoarmabroodjes

Materialen
aluminiumfolie
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Aluminiumfolie (ca. 20 cm lang) uitspreiden. Uiringen en basilicumblaadjes in midden van folie leggen. Feta op ui en basilicum leggen en 1 el olijfolie erover schenken. Folie goed dichtvouwen. Tot gebruik in koelkast bewaren.

Bereiden
Foliepakketje met vouwnaad naar boven op barbecuerooster leggen en 15 min. grillen. Pakketje hoeft niet gekeerd te worden. Intussen shoarmabroodjes helemaal opensnijden en op rooster aan beide kanten goudbruin grillen. Broodjes in stukjes scheuren en bij warme fetakaas serveren.

bereiden 15 min

Bevat Energie 155 kCal- Eiwit 8 g- Vet 8 g- Koolhydraten 12 g (per eenpersoonsportie)

Forel met kruidenvulling

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

1 1/2 eetlepel boter, op kamertemperatuur
1/2 eetlepel citroensap
1 teentje knoflook, uitgeperst
1 1/2 eetlepel verse koriander, fijngehakt
1 1/2 eetlepel verse basilicum, fijngehakt
1/4 - 1/2 theelepel chilipoeder
2 forellen
1/2 eetlepel olie

Materialen
aluminiumfolie
visklem
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
In kommetje boter romig roeren. Citroensap, knoflook, koriander, basilicum en naar smaak chilipoeder en zout door boter kloppen. Boter in 4 porties verdelen. Buikholte van vissen met boter vullen en boter gelijkmatig verdelen. Stukje aluminiumfolie (ca. 10 x 5 cm) om opening buikholte vouwen. Vissen eventueel tot gebruik in koelkast bewaren.

Bereiden
Vissen met olie bestrijken en tussen visklem leggen. Vissen aan elke kant 8 à 10 min. grillen. Lekker met krielaardappelen en gemengde groene salade.

Tip
Het aluminiumfolie zorgt ervoor dat de boter in de vis blijft. Zo wordt het visvlees lekker sappig en neemt het de smaak van de kruiden goed op.

bereiden 20 min

Bevat Energie 190 kCal- Eiwit 14 g- Vet 17 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

Franse kalfsburgers met ham

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

500 g kalfsgehakt
150 g roompaté, losgeroerd
100 g achterham, fijngehakt
1 theelepel Franse mosterd
1/2 theelepel worcestershiresauce
1 ei
1/2 zakje verse peterselie (a 25 g), fijngehakt

Materialen
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
In kom gehakt met paté, ham, mosterd, Worcestershiresaus, ei, peterselie en naar smaak zout en peper goed door elkaar mengen en tot een stevige bal kneden. Gehaktmengsel in 8 gelijke stukken verdelen en elk stuk tot hamburger van ca. 1 1/2 cm dik vormen. Tot gebruik, afgedekt, in koelkast bewaren.

Bereiden
Hamburgers op goed ingevet rooster leggen en aan elke kant ca. 7 min. grillen. Lekker met gemengde salade en stokbrood.

bereiden 15 min

Bevat Energie 395 kCal- Eiwit 27 g- Vet 36 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Frozen margarita

Menugang	Drankjes en Cocktails	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Amerikaans	Type	Barbecue	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

45 ml golden tequila (slijter)
15 ml triple sec of Cointreau (slijter)
30 ml limoensap, versgeperst
8 ijsklontjes
2 theelepels zout
1 schijfje limoen

Materialen
blender

Bereiding

In blender tequila, triple sec en limoensap schenken. IJsblokjes toevoegen en met behulp van pulseknop alles fijnmalen. Zout op schoteltje strooien. Limoenpartje langs rand van twee cocktailglazen wrijven en glasrand in zout dopen. Drank in glas schenken en direct serveren.

bereiden 10 min

Bevat Energie 90 kCal- Eiwit 0 g- Vet 0 g- Koolhydraten 10 g (per eenpersoonsportie)

Fruitsangria

Menugang	Drankjes en Cocktails	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Barbecue	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1 liter rode druivensap
50 ml sinaasappellimonadesiroop
2 eetlepels citroensap
1 eetlepel limoensap
1 citroen, schoongeboend en in plakken
1 limoen, schoongeboend en in plakken
1 sinaasappel, schoongeboend en in plakken
25 ijsklontjes

Bereiding

Voorbereiden
Druivensap, sinaasappelsiroop en citroen- en limoensap minimaal 1 uur in de koelkast koelen.

Bereiden
In grote (bowl)schaal druivensap, sinaasappelsiroop, 250 ml ijskoud water en citroen- en limoensap door elkaar mengen. Plakken citroen, limoen en sinaasappel en ijsblokjes toevoegen. Sangria in bowlglazen of kleine limonadeglazen serveren.

bereiden 10 min, wachten 60 min

Bevat Energie 95 kCal- Eiwit 0 g- Vet 0 g- Koolhydraten 23 g (per eenpersoonsportie)

Gebakken knoflookmarinade

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1 bol knoflook
1 dl olijfolie
1 rode peper, zonder zaadjes en fijngehakt
1 eetlepel tijm blaadjes

Materialen
jampot met deksel, inhoud 2 dl

Bereiding
Teentjes knoflook pellen. In pannetje knoflook met olie, rode peper en tijm 15 min. op zacht vuur verwarmen, zonder dat knoflook bruin wordt. Olie laten afkoelen. Knoflooktenen met vork fijndrukken. Vis, vlees of groenten met marinade bestrijken en, afgedekt, minimaal 30 min. en maximaal 2 uur marineren.

Nabereiden
Marinade voor ca. 1 kg vis of vlees.

Tip
Een heerlijk geurige marinade, door de licht gebakken knoflook. Bestrijk gerechten er eens mee na het grillen, voor een extra knoflooksmaakje. Lekker bij zalm, tonijn, kip, kalkoen, rundvlees en groenten.

bereiden 20 min, wachten 30 min

Gegrilde boerenachterham met aspergesalsa

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 sjalotten, fijngehakt
1 eetlepel witte-wijnazijn
150 g witte asperges, vers gekookt of 1 blikje asperges (270 g)
4 takjes verse peterselie, fijngehakt
5 eetlepels olijfolie
1 zak rucola (sla 75 g)
4 plakken boerenachterham van 1 cm dik

Materialen
barbecue

Bereiding

Voorbereiden
In kom sjalotten 5 min. in azijn marineren. Asperges in stukjes snijden. Aspergestukjes, peterselie, 3 el olijfolie en naar smaak zout en peper door sjalotten mengen. In schaal rucola met rest olijfolie vermengen.

Bereiden
Plakken ham op goed ingevet rooster aan elke kant 2 min. grillen. Plakken ham over vier borden verdelen en salsa erop scheppen. Rucola over borden verdelen. Lekker met aardappelsalade met mosterd (recept zie ah.nl/recepten; Het barbecueboek).

Tip
Makkelijker en sneller kan een barbecuegerecht bijna niet zijn. Tijd over om aandacht te besteden aan een mooi grillruitje op de ham. Leg de plakken schuin op het rooster, draai ze na een minuut een kwart slag. Doe hetzelfde bij de andere kant.

bereiden 5 min

Bevat Energie 255 kCal- Eiwit 18 g- Vet 19 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

Gegrilde grapefruit met sinaasappel

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 grapefruits roze
2 eetlepels donkerbruine basterdsuiker
2 sinaasappels, gepeld en in partjes
1 a 2 eetlepels verse munt, grof gehakt

Materialen
aluminiumfolie
grillmand
barbecue

Bereiding

Voorbereiden
Grapefruit halveren. Met scherp mesje partjes lossnijden, maar in schil laten zitten. Suiker over grapefruithelften strooien en suiker met vingers goed in grapefruit wrijven. Vier stukken aluminiumfolie (ca. 20 cm lang) uitspreiden. Grapefruithelft met snijvlak onder in midden van folie leggen. Folie naar boven vouwen en goed dichtdraaien.

Bereiden
Pakketjes met vlakke kant op rooster zetten en 15 min. grillen. Pakketjes niet keren. Pakketjes op plank leggen en enkele min. laten rusten. Partjes sinaasappel in ingevette grillmand of op grillschaal uitspreiden en aan elke kant 2 min. grillen. Grapefruithelften voorzichtig uit folie halen en elk in schaaltje leggen. Sinaasappelpartjes eromheen leggen en geheel bestrooien met munt. Direct serveren.

Tip
Iets voor vroege vogels! Dit gerechtje is namelijk (ook) heerlijk als uitgebreid ontbijt. Serveer er dan Griekse yoghurt met honing bij.

bereiden 15 min

Bevat Energie 80 kCal- Eiwit 0 g- Vet 1 g- Koolhydraten 18 g (per eenpersoonsportie)

Gegrilde krielaardappels

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

500 g krielaardappeltjes in de schil
2 eetlepels olijfolie
2 teentjes knoflook, geperst
3 eetlepels rozemarijn naaldjes, grof gehakt
zeezout grof

Materialen
grillmand
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Krielaardappels in ruim water met zout in ca. 10 min. bijna gaar koken. Krielaardappels in vergiet laten uitlekken. In kom olie, knoflook en rozemarijn door elkaar mengen en nog warme aardappels erdoor scheppen. Tot gebruik bewaren.

Bereiden
Krielaardappels in goed ingevette grillmand scheppen en op barbecue in ca. 10 min. goudbruin grillen. Mand regelmatig schudden, zodat aardappels rondom gelijkmatig bruin worden. Aardappels in schaal scheppen en met zeezout bestrooien.

Tip
Misschien wel het makkelijkste en lekkerste groentegerecht. Krielaardappels in de grillmand 'wokken' boven de barbecue. Geen grillmand? Steek de krieltjes op stokjes, bestrijk ze met olie en zo op de grill.

bereiden 10 min

Bevat Energie 150 kCal- Eiwit 5 g- Vet 3 g- Koolhydraten 24 g (per eenpersoonsportie)

Gegrilde maïskolven

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 maïskolven
2 eetlepels olijfolie met knoflookaroma en chilipeper of gearomatiseerde olie naar keuze
zeezout

Materialen
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Bladeren en draden van maïskolven verwijderen. Maïskolven wassen en in ruim water in 10 à 15 min. gaarkoken. Maïskolven laten uitlekken.

Bereiden
Maïskolven met olie bestrijken op rooster leggen en in ca. 10 min. rondom bruin grillen. Maïskolven tussentijds telkens stukje keren, zodat ze rondom gelijkmatig bruin worden. Maïskolven met zout bestrooien. Lekker bij alle soorten vlees.

Tip
De maïskolven worden eerst voorgekookt, omdat de griltijd anders zo lang is. Op de barbecue krijgen ze een mooi kleurtje en een lekker rooksmaakje.

bereiden 10 min

Bevat Energie 150 kCal- Eiwit 7 g- Vet 4 g- Koolhydraten 17 g (per eenpersoonsportie)

Gegrilde mango met aardbeien-gemberdip

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 mango's, stevig
250 g aardbeien
2 a 3 eetlepels poedersuiker
1 a 1 1/2 theelepel verse gemberwortel, geraspt
1 a 2 theelepels limoensap

Materialen
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Mango's van boven naar beneden langs pit in 2 plakken snijden. Vruchtvlees in lengte 3 keer en in breedte 4 keer tot op schil insnijden. Voor dip aardbeien boven kom door zeef wrijven. Naar smaak poedersuiker, gember en limoensap erdoor kloppen. Mango en aardbeiendip tot gebruik in koelkast bewaren.

Bereiden
Mango's met snijvlak op rooster boven warm vuur leggen en in 8 à 10 min. lichtbruin grillen. Mangohelften elk op bord leggen en iets laten afkoelen. Op schil van mangohelften drukken, zodat vruchtvlees naar buiten komt. Stukjes mango van schil snijden en in aardbeiendip dopen.

bereiden 10 min

Bevat Energie 130 kCal- Eiwit 0 g- Vet 1 g- Koolhydraten 31 g (per eenpersoonsportie)

Gegrilde pizza met tomaat en mozzarella

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 12 Stuks.

250 g zelfrijzend bakmeel
1 theelepel zout
3 eetlepels olijfolie
3 eetlepels groene pesto
1 blik tomatenblokjes (400 g) uitgelekt
2 theelepels pizzakruiden
150 g minibolletjes mozzarella

Materialen
barbecue met boldeksel

Bereiding
Voorbereiden
Boven kom zelfrijzend bakmeel met zout zeven. In midden kuiltje maken en 225 ml koud water en olie erin schenken en van midden uit met lepel door bloem mengen. Deeg 3 min. doorkneden en, afgedekt, 15 min. laten rusten. Deeg op plank of bakplaat tot cirkel ca. 1 cm dikte uitdrukken. Pizzabodem afdekken met huishoudfolie en tot gebruik bewaren.

Bereiden
Pizzabodem op goed ingevet rooster 3 min. grillen. Pizzabodem met gegrilde kant naar boven op plank of bakplaat leggen. Gegrilde kant met pesto bestrijken en goed uitgelekte tomaatstukjes erover verdelen. Tomaat bestrooien met pizzakruiden en naar smaak zout en peper. Mozzarellabolletjes over pizza verdelen. Pizza van plank op goed ingevet rooster schuiven. Barbecue sluiten of deksel over pizza leggen en pizza nog 5 min. grillen. Pizza op plank schuiven en in 12 punten snijden.

Tip
Heel bijzonder; gegrilde pizza. Vooral het deeg krijgt een heel apart lichtgerookt smaakje. Dit deeg is eenvoudig en bijna overal te bereiden. Wie het nog makkelijker wil, kan ook een kant-en-klare mix voor pizzadeeg gebruiken.

bereiden 10 min

Bevat Energie 145 kCal- Eiwit 7 g- Vet 5 g- Koolhydraten 16 g (per eenpersoonsportie)

Gegrilde rode uien met marjoleindressing

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 6 Stuks.

1 a 2 eetlepels marjolein blaadjes
1 teentje knoflook, geperst
5 eetlepels olijfolie
1 a 2 eetlepels balsamicoazijn
500 g rode uien, in 4 a 6 parten gesneden

Materialen
grillmand
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
In schaal marjolein, knoflook, olijfolie en balsamicoazijn en naar smaak zout en peper door elkaar kloppen. Tot gebruik op kamertemperatuur bewaren.

Bereiden
Uien in goed ingevette grillmand of op goed ingevette grilltopper in ca. 15 min. gaar en goudbruin grillen. Uien regelmatig omscheppen. Uien door dressing in kom scheppen en smaken enkele min. laten intrekken. Lekker bij o.a. Italiaanse Quornburger (recept ah.nl/recepten; Het barbecueboek) en kant-en-klare Tivallburgers.

Tip
Alvast voor morgen: maak een dubbele hoeveelheid van deze verrukkelijke uien. Na een nachtje marineren zijn ze namelijk nog lekkerder.

bereiden 15 min

Bevat Energie 100 kCal- Eiwit 8 g- Vet 1 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

Gegrilde venkel met overjarige Hollandse kaas

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 grote venkelknollen
3 eetlepels olijfolie
1 eetlepel balsamicoazijn
3 eetlepels verse tijm blaadjes
100 g overjarige kaas Hollands (stukje)

Materialen
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Venkelknollen van boven naar beneden in 4 plakken snijden. Plakken venkel in ruim kokend water met zout in ca. 5 min. beetgaar koken. Venkel laten uitlekken. In lage schaal olie met balsamicoazijn door elkaar kloppen. Uitgelekte venkelplakken door dressing scheppen, schaal afdekken en tot gebruik op kamertemperatuur bewaren.

Bereiden
Venkelplakken op goed ingevet rooster of grilltopper aan elke kant 3 à 4 min. grillen. Af en toe met achtergebleven dressing bestrijken. Venkelplakken op schaal leggen, met tijm en eventueel zout en peper bestrooien en kaas erboven schaven. Venkel warm of lauw serveren. Als voorgerecht lekker met ciabatta met olijven en als bijgerecht lekker bij mediterrane gerechten met lamsvlees.

Tip
De venkelplakken moeten heel blijven. Keer ze daarom voorzichtig met een tang en gebruik eventueel de grilltopper om ze op te grillen.

bereiden 10 min

Bevat Energie 175 kCal- Eiwit 15 g- Vet 7 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Gemengde gegrilde salade

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

5 eetlepels olijfolie (met citroenaroma)
1 eetlepel balsamicoazijn
2 teentjes knoflook, geperst
3 eetlepels verse Italiaanse kruiden, fijngehakt
2 rode paprika's, elk in 8 repen
2 kleine courgettes, in plakken van 1/2 cm dik
2 kleine rode uien, in ringen van ca. 1/2 cm dik
12 kastanjechampignons, in dikke plakken

Materialen
barbecue
grilltopper

Bereiding
Voorbereiden
Voor dressing in kommetje 3 el olijfolie, azijn, knoflook, kruiden en naar smaak zout en peper door elkaar kloppen. Tot gebruik op kamertemperatuur bewaren.

Bereiden
Paprika en courgette met olie bestrijken, op goed ingevette grilltopper uitspreiden en grillen tot stukken gelijkmatig bruin zijn. Groenten keren en andere kant ook gelijkmatig bruin grillen. Groenten in schaal scheppen. Uien en champignons met olie bestrijken, op dezelfde wijze grillen en ook in schaal scheppen. Dressing over groenten schenken en alles goed door elkaar scheppen. Smaken minimaal 15 min. laten intrekken. Lekker bij mediterraan gekruide gerechten.

Tip
Er zijn tal van verrukkelijke variaties te verzinnen op deze salade. Wat dacht u van plakken aubergine in plaats van de champignons? Of een half bakje kerstomaatjes erbij?

bereiden 20 min

Bevat Energie 175 kCal- Eiwit 13 g- Vet 5 g- Koolhydraten 10 g (per eenpersoonsportie)

Gepofte aardappels met zure room

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

6 grote aardappels, schoongeboend
2 eetlepels kruidenboter, op kamertemperatuur
125 ml zure room
2 eetlepels verse bieslook, fijngeknipt
1 teentje knoflook, geperst

Materialen
aluminiumfolie
barbecue

Bereiding

Voorbereiden
Aardappels in ruim water met zout in ca. 30 minuten gaarkoken. Aardappels in vergiet laten afkoelen tot ze handelbaar zijn. Aardappels kruislings tot iets over de helft insnijden. Aardappels met boter bestrijken en aardappels elk in aluminiumfolie (ca. 25 cm lang) verpakken. In kommetje zure room losroeren en bieslook, knoflook en naar smaak peper en zout erdoor mengen. Zure room tot gebruik, afgedekt, in koelkast bewaren.

Bereiden
Ingepakte aardappels tussen houtskool in barbecue leggen en aardappels in ca. 20 min. warm laten worden. Aardappels met tang uit as nemen, met behulp van handschoen aluminiumfolie openvouwen en aardappels opendrukken. In elke aardappel lepel zure room scheppen.

bereiden 20 min

Bevat Energie - kCal- Eiwit - g- Vet - g- Koolhydraten - g (per eenpersoonsportie)

Gerookte Duitse braadworsten met zoete mosterd

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 8 Stuks.

200 ml appelcider of appelsap
200 ml sinaasappelsap
6 zwarte peperkorrels
2 kruidnagels
3 laurierblaadjes
8 braadworsten
6 eetlepels Zaanse mosterd
2 eetlepels vloeibare honing
8 hotdogbroodjes

Materialen
barbecue met boldeksel
rookspaanders

Bereiding
In pannetje appelcider, sinaasappelsap, peperkorrels, kruidnagels en laurierblaadjes aan de kook brengen. Mengsel 10 min. zachtjes laten koken. Vuur hoog zetten en mengsel inkoken tot ca. 100 ml over is. Intussen worsten aan één kant met vork meerdere malen inprikken. Worsten keren en andere kant met scherp mes 4 x schuin insnijden. Worsten in lage schaal leggen en hete siroop erover schenken. Met tang worsten keren zodat beide kanten met siroop bedekt zijn. Worsten tot gebruik, afgedekt, in koelkast bewaren. Af en toe keren. Mosterd met honing tot sausje roeren. Rookspaanders (50 g) 1 uur in ruim koud water weken.

Bereiden
Rookspaanders laten uitlekken en over gloeiend houtskool verdelen. Zodra houtskool begint te roken, braadworsten met ingesneden kant naar onder op goed ingevet rooster leggen en, afgedekt, ca. 8 min. grillen. Worsten keren en andere kant, afgedekt, ook 8 min. grillen. Worsten op minder warm gedeelte van barbecue leggen. Broodjes insnijden en op barbecue in 1 à 2 min. warm en lichtbruin laten worden. Tussen elk broodje braadworst leggen en naar smaak mosterdsausje erover lepelen.

bereiden 20 min, wachten 60 min

Bevat Energie 355 kCal- Eiwit 10 g- Vet 26 g- Koolhydraten 39 g (per eenpersoonsportie)

Gerookte kiprollade met bloemtortilla's

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 kipfilet rollade a 600 g
1 eetlepel olie
2 limoenen geperst
3 teentjes knoflook geperst
1 eetlepel Mexicaanse kruiden
1/2 theelepel kaneelpoeder
8 bloemtortilla's
2 avocado's in plakken
125 ml zure room
1 portie tomatensalsa geroosterde of pittige
1 zakje verse koriander (15 g) fijngehakt

Materialen
barbecue met boldeksel
rookspaanders

Bereiding
Voorbereiden
Kiprollade in passende schaal leggen. In kommetje olie, limoensap, knoflook, Mexicaanse kruiden en kaneelpoeder door elkaar kloppen. Rollade rondom met marinade bestrijken en in schaal leggen. Schaal afdekken en rollade in koelkast ca. 1 uur marineren. Rookspaanders (50 g) 1 uur in ruim koud water weken.

Bereiden
Barbecue voor indirect grillen voorbereiden (zie tip). Rookspaanders laten uitlekken en over gloeiende houtskool verdelen. Kiprollade boven lekbak op rooster leggen, deksel op barbecue zetten en rollade in ca. 40 min. gaar en goudbruin grillen. Rollade op plank leggen, afdekken met aluminiumfolie of halfronde deksel en 5 min. laten rusten. Intussen tortilla's op barbecue verwarmen tot ze soepel zijn. Kiprollade in dunne plakken snijden. Op tortilla's plakken rollade en plakken avocado leggen. Naar smaak zure room en tomatensalsa erop scheppen en koriander erover strooien. Tortilla's oprollen en uit de hand eten.

Nabereiden
Voor de recepten van geroosterde of pittige tomatensalsa zie ah.nl/recepten; Het barbecueboek.

Tip
Onmisbaar bij indirect grillen: een lekbak. U kunt een speciale lekbak kopen, maar een met aluminiumfolie beklede lage bakvorm of een aluminium wegwerpschaal met daarin een laagje water werkt net zo goed. De lekbak is er om braadvocht op te vangen. Die gaat met een bodempje water erin midden op het onderrooster. Voor de indirecte grillmethode worden altijd houtskoolbriketten gebruikt. Stapel aan beide kanten van de lekbak briketten. Steek er wat aanmaakblokjes tussen of spuit er aanmaakgel over. Steek de briketten aan. Wacht tot ze gloeien. Leg het eten midden op het bovenrooster, boven de lekbak. Deksel erop. Wacht net zolang als het recept aangeeft. De hitte circuleert, dus het voedsel hoeft niet

gekeerd. Geduld, geduld. Niet steeds onder het deksel kijken, want dat verstoort de warmtecirculatie- en dan duurt het nog langer.

bereiden 40 min, wachten 60 min

Bevat Energie 725 kCal- Eiwit 39 g- Vet 40 g- Koolhydraten 53 g (per eenpersoonsportie)

Gerookte makreel met badjaksaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 6 Stuks.

2 theelepels sambal badjak
100 ml tomatenketchup
2 eetlepels gembersiroop
2 eetlepels verse koriander, fijngehakt
1 gestoomde makreel, heel
3 nectarines, gehalveerd en geschild
2 eetlepels olie

Materialen
barbecue
grilltopper

Bereiding
Voorbereiden
Voor saus in schaaltje sambal met tomatenketchup, gembersiroop en koriander tot sausje roeren.

Bereiden
Makreel en nectarines met olie bestrijken. Makreel op rooster in ca. 10 min. warm laten worden. Tegelijkertijd nectarines op goed ingevette grilltopper aan elke kant ca. 3 min. grillen. Vis schoonmaken en met warme nectarines en sambalsaus serveren. Lekker met stokbrood en kroepoek.

Tip
Kant-en-klare gestoomde makreel. Ook nooit aan gedacht? Probeer het eens, het is verrassend verrukkelijk. Echt iets voor het strand of op de camping.

bereiden 15 min

Bevat Energie 210 kCal- Eiwit 14 g- Vet 9 g- Koolhydraten 12 g (per eenpersoonsportie)

Geroosterde auberginetopping met geitenkaas

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 6 Stuks.

1 grote aubergine
100 g zachte geitenkaas (Bettinne Blanc), verkruimeld
2 teentjes knoflook, geperst
3 eetlepels verse peterselie, fijngehakt
tabasco

Materialen
keukenmachine
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Aubergine op grill in ca. 40 min. gaar en rondom zwart geblakerd grillen. Aubergine regelmatig stukje keren. Aubergine laten afkoelen.

Bereiden
Aubergine halveren en vruchtvlees uit schil in keukenmachine scheppen en pureren. Geitenkaas toevoegen en machine nog even laten draaien tot glad mengsel. Auberginepuree in schaaltje scheppen. Knoflook, peterselie en naar smaak tabasco en zout erdoor roeren. Schaaltje afdekken en smaken even laten intrekken. Lekker met gegrild pitabrood en bij gegrilde groenten.

bereiden 40 min

Bevat Energie 55 kCal- Eiwit 3 g- Vet 4 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Geroosterde paprika met zeevruchten

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels peper pesto
2 eetlepels citroensap
2 eetlepels olijfolie
3 paprika's, rood, groen en geel
250 g zeevruchten (diepvries), ontdooid

Materialen
grillmand
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
In kom pesto met citroensap en olijfolie mengen. Paprika's schoonmaken en elk in 8 repen snijden. Paprikarepen door pesto mengen, kom afdekken en paprika's ca. 30 min. marineren.

Bereiden
Paprikarepen uit marinade nemen en eventueel iets laten uitlekken. Paprikarepen in goed ingevette grillmand in ca. 15 min. gaar grillen. Regelmatig omscheppen. Zeevruchten toevoegen en alles samen nog 5 min. grillen. Regelmatig omscheppen. Paprika en zeevruchten in schaal scheppen en op smaak brengen met zout en peper. Lekker met stokbrood of verse tagliatelle. Of geef er prikkertjes bij en serveer ze als snack.

Tip
Geen zeevruchten bij de hand? Geen nood. Dit recept is ook lekker met gekookte mosselen (zelfs uit pot!) of scampi.

bereiden 20 min, wachten 30 min

Bevat Energie 205 kCal- Eiwit 5 g- Vet 16 g- Koolhydraten 11 g (per eenpersoonsportie)

Geroosterde tomatensalsa

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 6 Stuks.

400 g romatomaten
2 rode pepers
1 ui, in parten
2 teentjes knoflook, gepeld
1 zakje verse basilicum (15 g), fijngehakt
1 theelepel suiker
1 eetlepel limoensap

Materialen
keukenmachine
barbecue
grilltopper

Bereiding
Tomaten, pepers en ui op goed ingevette grilltopper leggen en op hoog vuur ca. 12 min. grillen tot velletjes van tomaten en pepers rondom omkrullen en tomaten, pepers en ui rondom zwarte vlekjes hebben. Eventueel zaadjes uit peper verwijderen. In keukenmachine pepers, ui en knoflook grof pureren. Tomaten toevoegen en alles tot grove saus pureren. Salsa in schaal schenken, basilicum erdoor roeren en naar smaak suiker, limoensap en zout en peper toevoegen. Warm of op kamertemperatuur serveren. Lekker bij o.a. gerookte kiprollade (recept ah.nl/recepten; Het barbecueboek), Mexicaanse grillgerechten, quesadillas, taco's en als basis voor tomatensoep.

Tip
De tomaten kunnen ook onder het grillelement van de oven worden geroosterd. U mist dan wel het lekkere, rookachtige smaakje van de houtskool.

bereiden 20 min

Bevat Energie 15 kCal- Eiwit 0 g- Vet 1 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)

Gevulde paprika's met risotto en mozzarella

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels olijfolie met knoflookaroma en chilipeper
1 ui, gesnipperd
200 g risottorijst
1/2 zakje Italiaanse kruiden (a 20 g), fijngehakt
700 ml groentebouillon van tablet
25 g Grana Padano, geraspt
4 rode paprika's en/of gele
150 g pizzakaas, geraspt

Materialen
aluminiumfolie
barbecue
grilltopper

Bereiding
Voorbereiden
In ruime hapjes- of kleine braadpan 2 el olie verwarmen en ui zachtjes 2 min. fruiten. Rijst en kruiden toevoegen en al roerend 1 min. bakken. Groentebouillon in pan schenken en aan de kook brengen. Rijst op zacht vuur in 20 à 25 min. gaarkoken. Af en toe roeren. Grana padano en naar smaak peper door rijst roeren. Paprika's van boven naar beneden door steeltje in twee helften snijden. Zaadlijsten en zaadjes verwijderen. Rijst over paprikahelften verdelen en tot gebruik in koelkast bewaren.

Bereiden
Pizzakaas over paprika's verdelen. Paprika's met 1 el olie bestrijken en op goed ingevet rooster of grilltopper leggen ca. 10 min. grillen. Laatste 5 min. paprika's losjes afdekken met aluminiumfolie, halfronde deksel of deksel van barbecue. Lekker met salade met tomaat en zwarte olijven.

Nabereiden
Ook geschikt als bijgerecht voor 8 personen.

Tip
Voor dit recept worden de paprika's gevuld met zelfgemaakte risottorijst; dat kan ook een kant-en-klare risotto zijn of couscous. Alle variaties zijn even lekker. Als er maar niet bezuinigd wordt op de kaas.

bereiden 15 min

Bevat Energie 430 kCal- Eiwit 18 g- Vet 17 g- Koolhydraten 49 g (per eenpersoonsportie)

Gorgonzolapizzabroodjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 shoarmabroodjes
3 eetlepels gedroogde tomaten tapenade
1 eetlepel pizzakruiden
100 g champignons, in plakjes
1/2 ui, in dunne ringen
75 g gorgonzola, verkruimeld

Materialen
barbecue
hamburgerklem

Bereiding
Voorbereiden
Shoarmabroodjes als envelop insnijden. Tapenade met pizzakruiden vermengen en binnenkant broodjes hiermee bestrijken. Champignons, ui en gorgonzola over broodjes verdelen en goed erin stoppen. Broodjes met hand zo veel mogelijk dichtdrukken. Tot gebruik in koelkast bewaren.

Bereiden
Broodjes tussen goed ingevette hamburgerklem leggen en aan elke kant ca. 3 min. grillen. Broodjes op schaal leggen en voor serveren enkele minuten laten afkoelen.

Tip
Nog zo'n recept voor culinaire inventiviteit! Alle soorten kaas en groenten zijn mogelijk. Denk eens aan mozzarella met geroosterde paprika (uit pot) en bosui. Of aan reepjes prei, honing en geitenkaas. Aan een vegetarische tosti met plakken tomaat en Hollandse kaas. Aan nog veel meer.

bereiden 5 min

Bevat Energie 250 kCal- Eiwit 13 g- Vet 8 g- Koolhydraten 25 g (per eenpersoonsportie)

Gravlaxmarinade voor vis

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Scandinavisch	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen, schoongeboend
2 eetlepels zeezout grof
1 eetlepel Zaanse mosterd
3 eetlepels verse dille, fijngehakt
2 theelepels suiker

Bereiding

Schil van citroen raspen en vrucht uitpersen. In kommetje citroenrasp, mosterd, zout, dille en suiker door elkaar roeren. 500 g vis met marinade bestrijken en, afgedekt, minimaal 2 uur en maximaal 5 uur marineren. Vis droogdeppen en met olie bestrijken.

Tip

Deze marinade, gebaseerd op de klassieke kruiden voor gravlax, past goed bij zalm. Probeer hem ook eens op tonijn of roodbaars. Het zout trekt vocht uit de vis, waardoor het visvlees lekker stevig wordt. Niet vergeten om de vis voor het grillen goed droog te deppen en vervolgens met olie te bestrijken.

bereiden 5 min, wachten 120 min

Bevat Energie - kCal- Eiwit - g- Vet - g- Koolhydraten - g (per eenpersoonsportie)

Griekse marinade vis of groente

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1 citroen, schoongeboend
3 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook, geperst
1 theelepel paprikapoeder
3 eetlepels verse oregano, fijngehakt of 1 eetlepel gedroogd

Bereiding

Schil van citroen raspen en vrucht uitpersen. In kommetje citroenrasp, citroensap, olie, knoflook, paprikapoeder en oregano door elkaar kloppen. 500 g vis of groente met marinade bestrijken en, afgedekt, minimaal 30 min. en maximaal 2 uur marineren.

Tip
De combinatie van olijfolie, citroen en oregano voor vis is een Griekse keukenklassieker. De marinade is ook lekker voor courgette, aubergine, paprika en tomaat.

bereiden 5 min, wachten 30 min

Bevat Energie - kCal- Eiwit - g- Vet - g- Koolhydraten - g (per eenpersoonsportie)

Indiaas gekruide aubergine

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Indiaas	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 aubergines, in lange plakken van 1/2 cm dik
3 a 4 eetlepels Indiase currypasta (Pataks)
75 g cashewnoten, fijngehakt
1/2 zakje verse koriander (a 15 g), fijngehakt

Materialen
keukenpapier
barbecue
eventueel grilltopper

Bereiding
Voorbereiden
Plakken aubergine met zout bestrooien en op keukenpapier 15 min. laten uitlekken. Aubergineplakken goed droogdeppen en met currypasta bestrijken. Tot gebruik bewaren.

Bereiden
Aubergineplakken op goed ingevet rooster of grilltopper aan elke kant 4 à 5 min. grillen. Plakken op schaal leggen en cashewnoten en koriander erover strooien. Lauwwarm of op kamertemperatuur serveren. Lekker bij lamsvlees en kip of als borrelhapje.

Tip
Heerlijke borrelhapjes, deze gegrilde aubergineplakken. Rol de plakken op en zet ze vast met een cocktailprikker.

bereiden 10 min

Bevat Energie 205 kCal- Eiwit 14 g- Vet 6 g- Koolhydraten 15 g (per eenpersoonsportie)

Indonesische gehaktsticks met komkommertopping

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

250 g Tivall fijngehakt
2 sneetjes witbrood, in stukjes
1 eetlepel boemboe satékruiden
2 eetlepels ketjap manis
1/2 komkommer, gewassen
1/2 eetlepel citroensap
2 eetlepels olie
mespunt sambal
2 bosuitjes, in ringetjes

Materialen
keukenmachine
satéstokjes
barbecue
grilltopper

Bereiding
Voorbereiden
In keukenmachine Tivall met brood, satékruiden en 1 el ketjap tot egaal mengsel pureren. Mengsel in 8 gelijke stukken verdelen en elk stuk tot lang dun worstje uitrollen. Rolletjes in de lengte op geweekte satéstokjes steken. Sticks, afgedekt, tot gebruik in koelkast bewaren. Komkommer in de lengte halveren en zaadjes met theelepel eruit schrapen. Komkommer heel fijn hakken, bestrooien met zout en in vergiet minimaal 15 min. laten uitlekken. In kom citroensap, 1 el ketjap, 1 el olie, sambal en naar smaak zout door elkaar kloppen. Komkommer met keukenpapier droogdeppen en samen met bosui door sausje scheppen. Topping, tot gebruik, afgedekt, in koelkast bewaren.

Bereiden
Sticks met resterende olie bestrijken en op grilltopper aan elke kant 3 à 4 min. grillen. Sticks op schaal leggen en komkommertopping erop scheppen. Lekker met cassavekroepoek.

bereiden 10 min, wachten 15 min

Bevat Energie 255 kCal- Eiwit 11 g- Vet 19 g- Koolhydraten 20 g (per eenpersoonsportie)

Indonesische gemarineerde zalmfilet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 1 Stuks.

4 eetlepels ketjap manis
4 eetlepels olie
2 eetlepels balsamicoazijn
3 teentjes knoflook, geperst
1 eetlepel lichtbruine basterdsuiker
1/2 a 1 theelepel sambal oelek
4 stukken zalmfilet

Materialen
barbecue
grilltopper

Bereiding
Voorbereiden
In lage schaal ketjap, olie, balsamicoazijn, knoflook, basterdsuiker en naar smaak sambal en zout door elkaar kloppen. Zalmfilet door marinade wentelen, schaal afdekken en zalm ca. 1 uur in koelkast marineren. Zalm af en toe keren.

Bereiden
Zalmfilet uit marinade nemen, laten uitlekken en op goed ingevette grilltopper 3 min. grillen. Keren en nog 3 min. grillen. Vis tijdens grillen 1 à 2 keer met overgebleven marinade bestrijken. Lekker met aardappelsalade en gegrilde stoneleeks.

Tip
De zalm is het lekkerst als de vis net niet helemaal gaar is. Dat is makkelijk te controleren. Hoe meer de vis nog meegeeft als u erop drukt, hoe rauwer hij vanbinnen is. De vis moet dus nog net iets meegeven.

bereiden 5 min, wachten 60 min

Bevat Energie 335 kCal- Eiwit 25 g- Vet 25 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)

Indonesische ketjapmarinade

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

5 eetlepels ketjap manis
2 teentjes knoflook, geperst
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
2 theelepels gemalen koriander (ketoembar)
1 theelepel gemberpoeder (djahé)
mespunt sambal oelek

Bereiding

In lage schaal ketjap, knoflook, komijn, koriander, gemberpoeder en naar smaak sambal door elkaar roeren. Vlees door marinade wentelen en, afgedekt, in koelkast minimaal 30 min. en maximaal 2 uur marineren. Vlees af en toe keren. Vlees laten uitlekken en voor grillen met olie bestrijken.

Nabereiden
Marinade voor 500 à 600 g vlees.

Tip
Dit is ook een heerlijke basis voor pindasaus. Schenk de overgebleven marinade in een pannetje, voeg enkele eetlepels water toe en kook de marinade 2 minuten. Voeg nu naar smaak pindakaas, kokosmelk en sambal toe.Deze pittige marinade is heerlijk voor varkens-, lams- en rundvlees en eendenborst.

bereiden 5 min, wachten 30 min

Italiaanse balsamico- pestomarinade

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels balsamicoazijn
2 eetlepels groene pesto
2 teentjes knoflook, geperst
2 eetlepels verse Italiaanse kruiden, fijngehakt

Bereiding:
In kommetje azijn, pesto, knoflook en kruiden door elkaar kloppen.
Vlees met marinade bestrijken en, afgedekt, minimaal 30 min. en maximaal 1 dag marineren.

Nabereiden
Marinade voor 500 à 750 g vlees

Bereiding

Een heerlijke marinade voor allerlei soorten rood vlees. Het lekkerst als de marinade een nachtje de tijd krijgt om in te trekken.

bereiden 5 min, wachten 30 min

Italiaanse bonensalade

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g sperziebonen, in stukjes
2 eetlepels olijfolie, met citroenaroma
1 bakje cherrytomaten, gehalveerd
1/2 zakje verse basilicum (a 15 g), fijngehakt

Bereiding

Boontjes in water met zout in ca. 8 min. beetgaar koken. Boontjes in vergiet laten uitlekken. In schaal olie en naar smaak zout en peper door elkaar mengen. Warme boontjes door dressing scheppen en iets laten afkoelen. Cherrytomaatjes en basilicum door salade scheppen en salade tot gebruik, afgedekt, in koelkast bewaren. Lekker bij vis en Italiaanse gerechten.

Tip
Geen olijfolie met citroenaroma in huis. Geen nood! Schil van een goed schoongeboende citroen raspen en samen met gewone olijfolie toevoegen.

bereiden 15 min

Bevat Energie 110 kCal- Eiwit 8 g- Vet 3 g- Koolhydraten 7 g (per eenpersoonsportie)

Italiaanse lamskoteletten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen, schoongeboend
75 ml olijfolie
4 teentjes knoflook, fijngehakt
1 zakje Italiaanse kruiden (20 g)
8 a 12 lamskoteletjes

Materialen
barbecue
grilltopper

Bereiding
Voorbereiden
Schil van citroen raspen en vrucht uitpersen. In lage schaal olijfolie, citroenrasp, citroensap en knoflook door elkaar kloppen. Kruiden met klein pannetje kneuzen en door marinade scheppen. Lamskoteletten in marinade leggen en enkele malen omscheppen. Schaal afdekken en koteletten in koelkast ca. 1 uur marineren. Koteletten enkele malen omscheppen.

Bereiden
Lamskoteletten uit marinade nemen en laten uitlekken. Koteletten op goed ingevet rooster of grilltopper aan elke kant ca. 4 min. grillen. Koteletten enkele malen met achtergebleven marinade bestrijken. Lekker met salsa verde en gegrilde venkel met overjarige kaas (voor recepten zie ah.nl/recepten; Het barbecueboek).

bereiden 10 min, wachten 60 min

Bevat Energie 350 kCal- Eiwit 28 g- Vet 24 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

Italiaanse Quornburgers met paprikatopping

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

175 g Quorn stukjes naturel
3 sneetjes witbrood, in stukjes
4 eetlepels groene olijventapenade
1 ei, losgeklopt
1 eetlepel groene olijven zonder pit, in ringetjes
1 eetlepel olijfolie
3 geroosterde paprika's (pot 480 ml)
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 eetlepel verse tijm, fijngehakt
1 eetlepel citroensap

Materialen
keukenmachine
barbecue

Bereiding

Voorbereiden
In keukenmachine Quorn met brood, tapenade en naar smaak peper pureren. Ei toevoegen en machine nog 10 sec. laten draaien. Olijven door Quornmengsel kneden en van mengsel 4 burgers van ca. 1/2 cm dik vormen. Burgers, afgedekt, in koelkast minimaal 15 min. laten opstijven. Voor topping in pannetje olie verwarmen en paprika, knoflook en tijm ca. 5 min. zachtjes fruiten. Paprikamengsel laten afkoelen en topping op smaak brengen met citroensap, peper en zout. Topping tot gebruik, afgedekt, in koelkast bewaren.

Bereiden
Burgers op goed ingevet rooster 3 à 4 min. grillen. Burgers keren en andere kant ook 3 à 4 min. grillen. Burgers op vier borden leggen en paprikatopping erop scheppen. Lekker met pizzastengels en Italiaanse bonensalade (recepten zie ah.nl/recepten; Het barbecueboek).

bereiden 30 min, wachten 15 min

Bevat Energie 295 kCal- Eiwit 18 g- Vet 11 g- Koolhydraten 22 g (per eenpersoonsportie)

Japanse zoetzure marinade

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Japans	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

50 ml medium dry sherry
2 eetlepels Japanse rijstazijn
3 eetlepels Japanse sojasaus
3 eetlepels honing
1 eetlepel verse gember, fijngehakt
3 eetlepels olie

Bereiding
In pannetje sherry, azijn, sojasaus, honing en gember al roerend aan de kook brengen en 5 min. zachtjes laten koken. Marinade laten afkoelen. Olie door marinade mengen. Vis, vlees of groenten vlak voor grillen en halverwege grilltijd met marinade bestrijken.

Nabereiden
Marinade voor 500 g vis, vlees of kip.

Tip
De ideale supersnelle marinade. Bestrijk het vlees vlak voor en tijdens het grillen voor een heerlijk zoet korstje. Marinade die over is, levert een heerlijk sausje. Voeg een scheutje water toe en kook de marinade 2 minuten. Lekker voor tonijn, entrecote, kip, varkensvlees en plakken tomaat.

bereiden 10 min

Kabeljauwspiesen met citrusmayonaise

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

500 a 600 g kabeljauwhaas, in 12 stukken
6 plakken Ardennerham
125 ml mosterdmayonaise
1 citroen, schoongeboend
1 sinaasappel, schoongeboend
1 eetlepel olie

Materialen
satéstokjes
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Kabeljauw bestrooien met peper. Plakken ham halveren. Elk stuk vis omwikkelen met 1/2 plak ham. Op 4 geweekte bamboe satéprikkers elk 3 stukken vis rijgen. Tot gebruik in koelkast bewaren. Mayonaise in schaaltje scheppen. Schil van citroen en sinaasappel, dun boven mayonaise raspen en erdoor roeren. Saus op smaak brengen met peper.

Bereiden
Ardennerham licht met olie invetten. Kabeljauwspiesen op goed ingevet rooster aan elke kant 4 à 5 min. grillen. Spiesen met mayonaise serveren. Lekker met Franse frietjes en groene salade.

Tip
Deze vispakketjes zijn ook heerlijke eenpersoonshapjes. Gebruik 12 (geweekte) houten satéstokjes en rijg op elk stokje 1 met ham omwikkeld kabeljauwhaasje.

bereiden 10 min

Bevat Energie 420 kCal- Eiwit 33 g- Vet 31 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Kalfsentrecote met salie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1/2 citroen, schoongeboend
3 eetlepels olijfolie
3 eetlepels droge witte wijn
3 teentjes knoflook, geperst
4 eetlepels gedroogde salie, verkruimeld
4 kalfsentrecotes

Materialen
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Schil van citroen raspen en vrucht uitpersen. In lage schaal citroenrasp, citroensap, olie, wijn, knoflook en salie door elkaar kloppen. Entrecotes goed door marinade wentelen, schaal afdekken en in koelkast minimaal 1 uur marineren. Entrecotes af en toe keren.

Bereiden
Entrecotes uit marinade nemen en laten uitlekken. Entrecotes op goed ingevet rooster leggen en aan elke kant ca. 5 min. grillen. Vlees af en toe met achtergebleven marinade bestrijken. Entrecotes met zout bestrooien. Lekker met couscoussalade (recept zie ah.nl/recepten; Het barbecueboek).

Tip
Deze entrecotes zijn ook heerlijk gerookt. Verdeel voor het grillen 50 g in koud water geweekte rookspaanders over de gloeiende houtskool en dek de barbecue af met bijpassende deksel of leg een halfronde deksel over het vlees.

bereiden 10 min, wachten 60 min

Bevat Energie 300 kCal- Eiwit 20 g- Vet 31 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

Kalfsschnitzels met olijvenpesto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 kalfsschnitzels
2 eetlepels groene pesto
50 g zwarte olijven tapenade
1 eetlepel balsamicoazijn, wit
1 eetlepel gedroogde oregano
1/2 theelepel cayennepeper
4 eetlepels verse peterselie, fijngehakt

Materialen
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Schnitzels halveren en met scherp mes vlees in ruitpatroon licht insnijden. In kommetje pesto, tapenade, azijn, oregano en cayennepeper door elkaar roeren. Schnitzels aan beide kanten goed met pestomengsel inwrijven, op bord leggen, bord afdekken en vlees in koelkast 1 uur marineren.

Bereiden
Schnitzels op ingevet rooster leggen en ca. 3 min. grillen. Scaloppini keren en andere kant ook ca. 3 min. grillen. Vlees op schaal leggen, met peterselie en eventueel peper en zout bestrooien. Lekker met gegrilde aubergine en pizzastengels (recept zie ah.nl/recepten; Het barbecueboek).

bereiden 10 min, wachten 60 min

Bevat Energie 220 kCal- Eiwit 9 g- Vet 35 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Karbonades met abrikozen-gemberglazuur

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 eetlepel olie
2 eetlepels sojasaus
3 eetlepels abrikozenjam
1 eetlepel verse gemberwortel, fijngehakt
2 teentjes knoflook, geperst
4 ribkarbonades of haaskarbonades

Materialen
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
In kommetje sausje roeren van olie, sojasaus, jam, gember en knoflook. Karbonades aan beide kanten goed met sausje inwrijven en in schaal leggen. Schaal afdekken en karbonades in koelkast minimaal 1 uur marineren.

Bereiden
Karbonades op goed ingevet rooster leggen en aan elke kant 7 à 8 min. grillen. Karbonades tussentijds 1 à 2 keer met overgebleven marinade bestrijken. Karbonades bestrooien met zout en peper. Lekker met Amerikaanse koolsalade (recept zie ah.nl/recepten; Het barbecueboek).

Tip
De marinade geeft een lekker krokant korstje. Ook heerlijk voor voorgegaarde spareribs of voorgegaarde kippendrumsticks.

bereiden 15 min, wachten 60 min

Bevat Energie 215 kCal- Eiwit 10 g- Vet 29 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Kastanjechampignons met sojasaus en bosui

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g kastanjechampignons
6 bosuitjes, in stukjes van 5 cm gesneden
1 eetlepel citroensap
4 eetlepels olie
2 eetlepels sojasaus
1/2 zakje verse basilicum (a 15 g), fijngehakt
1 teentje knoflook, geperst

Materialen
grillmand
barbecue

Bereiding

Voorbereiden
In kom champignons en bosui mengen met citroensap, 2 el olie, sojasaus en naar smaak zout en peper. Champignons minimaal 10 min. marineren. In schaal basilicum, knoflook en rest van olie vermengen.

Bereiden
Champignons en bosui laten uitlekken en in goed ingevette grillmand in ca. 10 min. gaar en goudbruin grillen. Regelmatig omscheppen. Champignons door basilicumolie scheppen en smaken enkele min. laten intrekken. Lekker als bijgerecht bij oosters gekruide gerechten of (geserveerd met prikker) als borrelhapje.

bereiden 10 min, wachten 10 min

Bevat Energie 90 kCal- Eiwit 8 g- Vet 2 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)

Kerriemarinade met kokosmelk en mango

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 dl mango sap
200 ml kokosmelk
2 eetlepels limoensap
2 a 3 theelepels kerriepoeder
2 laurierblaadjes, gekneusd
1 rode peper, met of zonder zaadjes en fijngehakt

Bereiding

In lage schaal mangosap, kokosmelk, limoensap, kerriepoeder door elkaar kloppen en laurierblaadjes en peper toevoegen Vlees, kip of vis door marinade wentelen en, afgedekt, in koelkast minimaal 1 uur en maximaal 1 nacht marineren. Vlees, kip of vis af en toe keren. Vlees, kip of vis laten uitlekken en voor grillen met olie bestrijken.

Nabereiden
Marinade voor 500 g vis of 500 g vlees.

Tip
Gebruik de overgebleven marinade als sausje. Kook de marinade 2 minuten en voeg naar smaak zout toe. Lekker voor garnalen, witte vissoorten, kip en varkensvlees.

bereiden 5 min, wachten 60 min

Kip met dragon-mosterdglazuur

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen schoongeboend
100 g boter op kamertemperatuur
1 eetlepel Dijon mosterd
2 teentjes knoflook geperst
1 theelepel chilipoeder
3 eetlepels gedroogde dragon fijngewreven
1 braadkip a 1 1/2 kg

Materialen
barbecue met boldeksel

Bereiding
Voorbereiden
Schil van citroen raspen en vrucht uitpersen. Uitgeperste vrucht bewaren. In kommetje boter zacht roeren en citroenrasp, citroensap, mosterd, knoflook, chilipoeder en dragon erdoor mengen. Kip op dikke delen van poten enkele keren insnijden. Vel van kip met vingers wat loshalen en deel van boter tussen vel en vlees wrijven. Helft van overgebleven boter op binnenkant van buikholte wrijven en uitgeperste citroenhelften in buikholte stoppen. Rest van boter over kip wrijven.

Bereiden
Barbecue voor indirect grillen voorbereiden (zie tip). Kip boven lekbak op rooster leggen. Deksel op barbecue zetten en kip in ca. 1 1/2 uur gaar grillen. Na 1 uur grillen enkele extra houtskoolbriketten toevoegen (zie tip). Kip op schone snijplank leggen, afdekken met aluminiumfolie en 5 à 10 min. laten rusten. Kip in stukken snijden, op schaal leggen en bestrooien met zout en peper. Lekker met Franse frietjes en gemengde salade.

Tip
Onmisbaar bij indirect grillen: een lekbak. U kunt een speciale lekbak kopen, maar een met aluminiumfolie beklede lage bakvorm of een aluminium wegwerpschaal met daarin een laagje water werkt net zo goed. De lekbak is er om braadvocht op te vangen. Die gaat met een bodempje water erin midden op het onderrooster. Voor de indirecte grillmethode worden altijd houtskoolbriketten gebruikt. Stapel aan beide kanten van de lekbak briketten. Steek er wat aanmaakblokjes tussen of spuit er aanmaakgel over. Steek de briketten aan. Wacht tot ze gloeien. Leg het eten midden op het bovenrooster, boven de lekbak. Deksel erop. Wacht net zolang als het recept aangeeft. De hitte circuleert, dus het voedsel hoeft niet gekeerd. Geduld, geduld. Niet steeds onder het deksel kijken, want dat verstoort de warmtecirculatie- en dan duurt het nog langer. Na een uur moeten de briketten worden aangevuld. Voor een barbecue van 37 cm 7 briketten per kant extra, voor een barbecue van 47 cm 8 briketten per kant extra en voor een barbecue van 57 cm 9 briketten per kant extra.

bereiden 90 min

Bevat Energie 505 kCal- Eiwit 39 g- Vet 36 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Kipsaté met kokossaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

600 g kipfilet
400 ml kokosmelk
3 eetlepels pindasaus
3 eetlepels olie
3 eetlepels ketjap manis
1 theelepel sambal brandal
1 limoen, geperst
3 teentjes knoflook, geperst
1 eetlepel verse gemberwortel, fijngehakt
100 g pinda's gezouten, fijngehakt
evt. 3 eetlepels verse koriander, fijngehakt

Materialen
satéstokjes
barbecue
grilltopper

Bereiding
Voorbereiden
Kipfilet in repen snijden van ca. 2 cm breed. Elke reep voor 2/3 deel op geweekt stokje rijgen en stokjes in lage schaal leggen. In kom kokosmelk met pindakaas glad roeren. Olie, ketjap, sambal, limoensap, knoflook, gember en naar smaak zout erdoor roeren. Helft van marinade op kip scheppen en stokjes wentelen zodat ze rondom met marinade zijn bedekt. Schaal afdekken en satés ca. 1 uur in koelkast marineren. Rest van marinade in sausschaaltje scheppen en op kamertemperatuur bewaren.

Bereiden
Satés uit marinade nemen en op goed ingevette grilltopper aan elke kant 3 à 4 min. grillen. Satés op schaal leggen met pinda's en eventueel koriander bestrooien en saus apart erbij serveren. Lekker met noedelsalade (recept zie ah.nl/recepten; Het barbecueboek) en (cassave)kroepoek.

bereiden 10 min, wachten 60 min

Bevat Energie 465 kCal- Eiwit 28 g- Vet 44 g- Koolhydraten 9 g (per eenpersoonsportie)

Kiwicocktail

Menugang	Drankjes en Cocktails	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Barbecue	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

2 kiwi's, goed gekoeld
2 theelepels poedersuiker
ijsklontjes
75 ml wodka (slijter)

Materialen
blender
cocktailshaker

Bereiding
Kiwi's schillen en in stukken snijden. Kiwi's met poedersuiker in blender of met staafmixer pureren. Cocktailshaker vullen met ijsblokjes. Kiwipuree en wodka erin schenken. Shaker sluiten en 1/2 min. schudden. Drank in 2 cocktailglazen schenken. Direct serveren.

Tip
Frisse zomervariatie: vervang de kiwi's door 200 g goed gekoelde watermeloen.

bereiden 10 min

Bevat Energie 130 kCal- Eiwit 0 g- Vet 1 g- Koolhydraten 9 g (per eenpersoonsportie)

Klassieke kruidenboter

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

75 g roomboter, op kamertemperatuur
2 teentjes knoflook, geperst
2 eetlepels verse peterselie, fijngehakt
1 theelepel citroensap
zeezout grof

Materialen
aluminiumfolie

Bereiding

In kom boter tot zachte crème roeren. Knoflook, peterselie, citroensap en naar smaak zeezout en peper erdoor roeren. Boter op stukje aluminiumfolie scheppen en met behulp van folie rolletje vormen. Aluminiumfolie dichtvouwen en boter in koelkast in ca. 45 min. laten opstijven. Boter in plakken snijden en op warm gerecht laten smelten. Lekker bij allerlei soorten vlees, vis en groenten en op gegrild brood.

Tip
Deze boter is natuurlijk ook lekker op stokbrood. Serveer de boter op kamertemperatuur of gebruik smeerbare roomboter.

bereiden 45 min

Bevat Energie 140 kCal- Eiwit 15 g- Vet 0 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

Koriander-limoenboter

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 limoen, schoongeboend
75 g roomboter, op kamertemperatuur
3 eetlepels verse koriander, fijngehakt
chilipeper uit de molen
zeezout grof

Materialen
aluminiumfolie

Bereiding

Schil van limoen raspen en vrucht uitpersen. In kom boter tot zachte crème roeren. Limoenrasp, koriander en naar smaak limoensap, chilipeper en zeezout erdoor roeren. Boter op stukje aluminiumfolie scheppen en met behulp van folie tot rolletje vormen. Aluminiumfolie dichtvouwen en boter in koelkast in ca. 45 min. laten opstijven. Boter in plakjes snijden en op warm gerecht laten smelten. Lekker bij o.a. zalm, visspiesen, kalkoen à la minute en varkensschnitzels.

bereiden 45 min

Bevat Energie 140 kCal- Eiwit 15 g- Vet 0 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Lamsschnitzels in yoghurt-sinaasappelmarinade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Barbecue	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 sinaasappel, schoongeboend
125 ml yoghurt vol
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 eetlepel verse gemberwortel, fijngehakt
1 a 2 eetlepels tandoorikruiden
500 a 600 g lamsvlees à la minute

Materialen
barbecue
grilltopper

Bereiding
Voorbereiden
Schil dun van sinaasappel raspen en vrucht uitpersen. In lage schaal yoghurt met sinaasappelrasp, sinaasappelsap, knoflook, gember en tandoorikruiden tot marinade kloppen. Lamsvlees in marinade leggen en enkele malen omscheppen. Schaal afdekken en vlees in koelkast minimaal 1 uur marineren. Vlees enkele malen omscheppen.

Bereiden
Lamsvlees uit marinade nemen en laten uitlekken. Vlees op goed ingevet rooster of grilltopper aan elke kant 2 à 3 min. grillen. Vlees met zout en peper bestrooien. Lekker met mangochutney, basmatirijst en Indiaas gekruide aubergine.

Tip
De tandoorikruiden kunnen ook vervangen worden door tandooripasta. De teentjes knoflook zijn dan niet nodig. Overigens, hoe langer het vlees in de marinade ligt, hoe lekkerder de schnitzels worden.

bereiden 10 min, wachten 60 min

Bevat Energie 245 kCal- Eiwit 27 g- Vet 15 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Libanese kipkebabs

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

125 ml Griekse yoghurt
2 eetlepels olie
1 sinaasappel, geperst
4 teentjes knoflook, geperst
1 theelepel kaneelpoeder
1/2 theelepel gemalen kardemom (specerijen)
1/2 theelepel gemberpoeder (djahé)
4 kipfilets

Materialen
metalen spiesen
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
In lage schaal yoghurt, olie, sinaasappelsap, knoflook, kaneel, kardemom en gemberpoeder door elkaar kloppen. Kipfilets in de lengte halveren en door marinade wentelen. Schaal afdekken en kip in koelkast 1 nacht marineren. Kip af en toe keren.

Bereiden
Kipfilets laten uitlekken en aan elke pen in de lengte 2 stukken kipfilet rijgen. Pennen op goed ingevet rooster leggen en ca. 6 min. grillen. Pennen keren en andere kant ook ca. 6 min. grillen. Kip met zout en peper bestrooien. Lekker met Turkse yoghurtsaus, pitabrood en watermeloensalade (recepten zie ah.nl/recepten; Het barbecueboek).

bereiden 15 min, wachten 360 min

Bevat Energie 230 kCal- Eiwit 9 g- Vet 36 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Maïskolven in folie

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 maïskolven
100 g boter lichtgezouten
1 1/2 theelepel chilipoeder
3 eetlepels verse peterselie of koriander fijngehakt
zeezout grof

Materialen
aluminiumfolie
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Bladeren en draden van maïskolven verwijderen. Maïskolven wassen en droogdeppen. In pannetje boter smelten en chilipoeder en peterselie of koriander erdoor roeren. Pannetje direct van vuur nemen. Stukken aluminiumfolie (ca. 25 cm lang) uitspreiden. Maïskolven in midden leggen en rondom goed met gesmolten boter bestrijken. Aluminiumfolie tweemaal rond maïskolven vouwen en uiteinden dichtdraaien.

Bereiden
Foliepakketjes op rooster leggen en 15 à 20 min. grillen. Pakketjes regelmatig keren, zodat maïskorrels in folie gaar stomen. Pakketjes elk op bord leggen en voorzichtig openen. Maïskoven eventueel met nog wat overgebleven boter bestrijken en bestrooien met zeezout. Lekker als gerecht op zich, maar ook bij vegetarische spiesen, vegetarische en gewone burgers.

Tip
Maïs, daar maakt zelfs de meest verstokte vleesbarbecuer een plaatsje op zijn grill voor vrij. En gelijk heeft hij; het is een van de lekkerste bijgerechten voor de barbecue. Maïskolven kunnen op allerhande manieren worden bereid. Zoals in dit recept, in folie. De maïs neemt dan helemaal de smaak van de boter op. En dit is nog maar een van de talloze mogelijkheden. Bijna alle soorten kruidenboter (zie recepten ah.nl/recepten; Het barbecue boek) zijn lekker.

bereiden 20 min

Bevat Energie 290 kCal- Eiwit 23 g- Vet 4 g- Koolhydraten 18 g (per eenpersoonsportie)

Maleisische barbecuekruiden

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Kruiden en Specerijen	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1/2 theelepel gemalen kardemom (specerijen)
2 theelepels gemalen koriander (ketoembar)
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
1/2 theelepel kaneelpoeder
mespunt gemalen kruidnagel
1/2 theelepel cayennepeper

Bereiding

In kommetje kruiden door elkaar mengen. Vlees of vis met kruiden inwrijven en kruiden ca. 10 min. laten intrekken. Overgebleven kruiden in goed afgesloten potje bewaren.

Tip
Dit is een zacht currymengel. Wie van pittig houdt, kan extra cayennepeper toevoegen. Lekker voor kip, garnalen en vissoorten, zoals zeebaars en zeewolf.

bereiden 5 min, wachten 10 min

Bevat Energie - kCal- Eiwit - g- Vet - g- Koolhydraten - g (per eenpersoonsportie)

Marokkaanse barbecuekruiden

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Marokkaans	Type	Kruiden en Specerijen	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1 theelepel gemalen komijn (djinten)
1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
1 theelepel gemberpoeder (djahé)
2 theelepels koenjit (kurkuma)

Bereiding

In kommetje kruiden door elkaar mengen. Vlees met kruiden inwrijven en kruiden ca. 10 min. laten intrekken. overgebleven kruiden in goed afgesloten potje bewaren.

Tip
Een geurig mengsel dat zich voor allerlei soorten vlees leent. Ook heerlijk in (vegetarische) burgers en kebab.

bereiden 5 min, wachten 10 min

Marokkaanse citroenboter

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1/2 citroen
75 g boter, op kamertemperatuur
2 eetlepels verse peterselie, fijngehakt
1/2 theelepel gemalen komijn (djinten)
1/2 theelepel paprikapoeder
1/2 theelepel chilipoeder

Materialen
aluminiumfolie

Bereiding
Schil van citroen raspen en vrucht uitpersen. In kom boter tot zachte crème roeren. Citroenrasp, peterselie, komijn, paprikapoeder, chilipoeder en naar smaak citroensap en zout erdoor roeren. Boter op stukje aluminiumfolie scheppen en met behulp van folie tot rolletje vormen. Aluminiumfolie dichtvouwen en boter in koelkast in ca. 45 min. laten opstijven. Boter in plakjes snijden en op warm gerecht laten smelten. Lekker bij o.a. roodbaars, tilapia, kip, kalkoen, kalfsvlees, courgette en paprika.

bereiden 45 min

Bevat Energie 140 kCal- Eiwit 15 g- Vet 0 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Marokkaanse groentesalade

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 6 Stuks.

5 eetlepels olijfolie
1 ui, gesnipperd
3 teentjes knoflook, fijngehakt
1 rode paprika, in stukjes
1 courgette, in halve plakken
1 aubergine, in blokjes
2 theelepels gemalen komijn (djinten)
1 citroen, geperst
evt. 2 eetlepels verse koriander, fijngehakt

Bereiding
In hapjespan olie verwarmen en ui en knoflook 3 min. fruiten. Paprika, courgette en aubergine erdoor scheppen en 1 min. meefruiten. Komijn en 100 ml water toevoegen. Alles aan de kook brengen en groenten in ca. 15 min. zachtjes gaarstoven. Af en toe omscheppen. Naar smaak citroensap, peper en zout door groenten roeren. Groenten laten afkoelen en eventueel met koriander bestrooien. Salade op kamertemperatuur serveren. Lekker bij mediterrane gerechten en op gegrild brood.

Tip
Heel Marokkaans, deze gestoofde groenten als salade. Het kan met heel veel soorten groenten. Varieer eens op dit recept met bijvoorbeeld wortel of venkel.

bereiden 25 min

Bevat Energie 130 kCal- Eiwit 10 g- Vet 2 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)

Mexicaanse tortillasalade

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 6 Stuks.

2 eetlepels limoensap
5 eetlepels olijfolie
1 a 1 1/2 eetlepel Mexicaanse kruiden
1 blik kidneybonen (400 g), afgespoeld en uitgelekt
1 groene paprika, in dunne reepjes
1 bakje cherrytomaten, gehalveerd
1 kleine rode ui, in heel dunne ringen
1 zak tortillachips (150 g), in grove stukken gebroken

Bereiding
Voorbereiden
In schaal limoensap met olie, Mexicaanse kruiden en zout en peper tot dressing kloppen. Kidneybonen, paprika, cherrytomaatjes en ui erdoor scheppen en salade tot gebruik, afgedekt, op kamertemperatuur bewaren.

Bereiden
Tortillachips luchtig door salade scheppen. Direct serveren. Lekker bij Mexicaanse gerechten en gegrilde maïskolven.

Tip
Lauwwarm is deze salade ook verrukkelijk. Salade in metalen kom scheppen en boven de barbecue al omscheppend verwarmen. Let op: de tortillachips pas op het laatste moment door de salade mengen, zodat ze lekker knapperig blijven en geen vocht van de dressing opnemen.

bereiden 5 min

Bevat Energie 300 kCal- Eiwit 18 g- Vet 4 g- Koolhydraten 29 g (per eenpersoonsportie)

Minimaïsspiesjes met muntdip

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Barbecue	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 12 Stuks.

100 g minimaïskolfjes
2 eetlepels milde Indiase currypasta
100 ml tzatziki
2 eetlepels verse munt, fijngehakt

Materialen
satéstokjes
barbecue
grilltopper

Bereiding
Voorbereiden
Maïskolfjes in lengte op ca. 12 geweekte satéstokjes rijgen en dun met currypasta bestrijken. Voor dip tzatziki en munt door elkaar roeren. Spiesjes en dip tot gebruik, afgedekt, in koelkast bewaren.

Bereiden
Maïskolfjes op goed ingevette grilltopper aan elke kant 2 à 3 minuten grillen. Spiesjes op schaal leggen en sausje erbij serveren.

bereiden 5 min

Bevat Energie 30 kCal- Eiwit 2 g- Vet 1 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)

Minispiesjes met kip

Menugang	Hapje	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 12 Stuks.

250 g kipfilethaasjes gekruid (piri piri of Italiaans)
125 ml zure room
3 eetlepels gedroogde tomaten tapenade

Materialen
satéstokjes
barbecue
grilltopper

Bereiding
Voorbereiden
Kiphaasjes in de lengte in 2 repen snijden. Repen zigzag op 12 à 16 geweekte satéstokjes steken. In kommetje zure room met tapenade en naar smaak peper door elkaar roeren. Spiesjes en sausje tot gebruik, afgedekt, in koelkast bewaren.

Bereiden
Spiesjes op goed ingevette grilltopper aan elke kant 4 à 5 min. grillen.

bereiden 10 min

Bevat Energie 60 kCal- Eiwit 4 g- Vet 5 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Minispiesjes met Mexicaanse garnalen

Menugang	Hapje	Soort	Schaal- Schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 12 Stuks.

12 reuze scampi's (diepvries), ontdooid
2 theelepels Mexicaanse kruiden
1/2 limoen, geperst
2 eetlepels olijfolie
1/2 zakje verse koriander (a 15 g), fijngehakt
1 portie avocado -hummusdip (zie ah.nl/recepten; Het barbecueboek)

Materialen
satéstokjes
barbecue
grilltopper

Bereiding
Voorbereiden
Garnalen pellen en met keukenpapier droogdeppen. In kom Mexicaanse kruiden met limoensap en olie door elkaar kloppen. Garnalen erdoor scheppen, kom afdekken en garnalen in koelkast ca. 1 uur marineren.

Bereiden
Garnalen op geweekte satéstokjes rijgen en op goed ingevette grilltopper aan elke kant ca. 2 minuten grillen. Spiesjes op schaal leggen en koriander erover strooien. Avocadodip erbij serveren. Lekker met tortillachips.

Tip
In plaats van 1 portie avocado-hummusdip kunt u ook 1 bakje avocadodipsaus (AH Huistraiteur) gebruiken.

bereiden 5 min, wachten 60 min

Bevat Energie 40 kCal- Eiwit 3 g- Vet 3 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Minispiesjes met pruimen en bacon

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Barbecue	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 12 Stuks.

12 pruimen zonder pit, voorgeweld
100 g verse roomkaas met mierikswortel
6 plakjes bacon

Materialen
satéstokjes
barbecue
grilltopper

Bereiding
Voorbereiden
Pruimen vullen met roomkaas. Plakjes bacon in lengte halveren en om elke pruim half plakje bacon rollen. Pruimen op geweekte satéstokjes steken en tot gebruik, afgedekt, bewaren.

Bereiden
Spiesjes op goed ingevette grilltopper aan elke kant 2 à 3 min. grillen.

bereiden 5 min

Bevat Energie 90 kCal- Eiwit 4 g- Vet 5 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)

Mixed visgrill

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 jakobsmosselen
2 tonijnsteaks, gehalveerd
200 g zalmhaasjes, in 4 stukken
8 reuze scampi's (diepvries), ontdooid en gepeld
1 1/2 citroen, geperst
2 eetlepels olijfolie met knoflookaroma en chilipeper

Materialen
metalen spiesen
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
In kom jakobsmosselen, tonijn, zalm, garnalen met zout, peper en citroensap vermengen en 5 à 10 min. marineren.

Bereiden
Alles laten uitlekken en jakobsmosselen, tonijn, zalm en garnalen op pennen steken. Spiesen royaal met olie bestrijken en op goed ingevet rooster aan elke kant 3 à 4 min. grillen. Lekker met salsa verde (zie recept ah.nl/recepten; Het barbecueboek), groene salade en stokbrood of Franse frietjes.

bereiden 10 min, wachten 10 min

Bevat Energie 290 kCal- Eiwit 16 g- Vet 35 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

Mojito

Menugang	Drankjes en Cocktails	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Barbecue	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

3 takjes verse munt, alleen de blaadjes
10 ijsklontjes
70 ml bruine rum (slijter)
2 limoenen, geperst
1 eetlepel poedersuiker

Materialen
blender
cocktailshaker

Bereiding
Muntblaadjes van takjes plukken, 2 toefjes apart houden voor garnering en rest met vingers kneuzen. IJsblokjes in blender of icecrusher fijnmaken of ijsblokjes tussen theedoek leggen en met hamer kapotslaan. IJs in cocktailshaker scheppen. Rum, limoensap, suiker en muntblaadjes toevoegen. Shaker sluiten en ca. 1/2 min. schudden. Drank door schenkopening van shaker in twee cocktailglazen schenken en glazen garneren met toefje munt.

Tip
De trendy cocktail van dit moment. Fris, pittig en opwindend.

bereiden 10 min

Bevat Energie 110 kCal- Eiwit 0 g- Vet 0 g- Koolhydraten 7 g (per eenpersoonsportie)

Mosselen met kerrie-wijnsaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Schaal- Schelpdieren	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Barbecue	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

200 ml droge witte wijn bij. Riesling
2 eetlepels boter
2 eetlepels kerriepoeder
1 kg mosselen, schoongemaakt
1/2 zakje verse peterselie, fijngehakt

Materialen
aluminiumfolie
grillmand
barbecue

Bereiding
In steelpan op laag vuur of op barbecue wijn, boter en kerriepoeder verwarmen tot boter gesmolten is. Saus in warmtebestendig kannetje schenken. Mosselen in goed ingevette grillmand uitspreiden en op barbecue 3 min. grillen. Mand af en toe schudden. Voorzichtig deel van wijnsaus in geopende mosselen druppelen. Grillmand met royaal aluminiumfolie afdekken en mosselen nog 2 min. grillen. Mosselen in schaal overdoen. Rest van saus erover schenken en peterselie erover strooien. Lekker met (op barbecue warm gemaakt) stokbrood.

Tip
De grillmand kan ook worden afgedekt met een royale halfronde deksel of een grote wok. Met aluminiumfolie gaat het afdekken het makkelijkst als er een halfronde bol van wordt gevouwen die over de mand past.

bereiden 15 min

Bevat Energie 100 kCal- Eiwit 6 g- Vet 5 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Mosselspiesjes met turkse pepers en cherrytomaatjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Turks	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 6 Stuks.

300 g gekookte mosselen
24 groene pepers, mild (uit pot a 480 g), uitgelekt
1 bakje cherrytomaten
1 ciabatta brood, in 6 stukken
2 eetlepels olijfolie
1 bakje tapenade van zongedroogde tomaten (125 g)

Materialen
satéstokjes
barbecue
grilltopper

Bereiding
Voorbereiden
Aan elk geweekt satéstokje afwisselend mosselen, 2 pepertjes en 2 tomaatjes rijgen. Tot gebruik in koelkast bewaren.

Bereiden
Stukken ciabatta op grillrooster verwarmen. Spiesjes met olie bestrijken en op goed ingevette grilltopper of grillschaal ca. 3 min. grillen. Keren en andere kant ook 2 à 3 min. grillen. Brood opensnijden, bestrijken met tapenade en tussen elk stuk brood 2 warme spiesjes leggen. Lekker met Turkse yoghurtsaus (recept zie ah.nl/recepten; Het barbecue boek) of tzatziki.

bereiden 15 min

Bevat Energie 275 kCal- Eiwit 16 g- Vet 9 g- Koolhydraten 24 g (per eenpersoonsportie)

Mosterdmarinade met honing en dragon voor vlees of kip

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

2 eetlepels Zaanse mosterd
2 eetlepels honing
2 theelepels gedroogde dragon
1 eetlepel witte-wijnazijn
2 eetlepels olie

Bereiding

In kommetje mosterd, honing, dragon, azijn en olie door elkaar kloppen. 500 à 600 g vlees of kip met marinade bestrijken en, afgedekt, minimaal 30 min. en maximaal 2 uur marineren. Voor grillen te veel aan marinade van vlees schrapen.

Tip
Een heerlijke marinade voor varkensvlees en kip. Voor een fruitiger smaak 1 à 2 theelepels geraspte sinaasappelschil toevoegen. De marinade is ook prima geschikt voor kalkoen en hammetjes.

bereiden 5 min, wachten 30 min

Bevat Energie - kCal- Eiwit - g- Vet - g- Koolhydraten - g (per eenpersoonsportie)

Nectarinesalsa met rode ui

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 rijpe nectarines, stevig
1/2 rode ui, fijngehakt
1/2 rode peper, zonder zaadjes en fijngehakt
1/2 zakje verse koriander, fijngehakt
2 eetlepels limoensap
1 eetlepel lichtbruine basterdsuiker

Bereiding

Pitten uit nectarines verwijderen en vruchtvlees fijnhakken. In schaal nectarines met ui, rode peper, koriander, limoensap en suiker vermengen. Naar smaak zout toevoegen. Schaal afdekken en smaken minimaal 1 uur laten intrekken. Lekker bij o.a. gerookte vis, gegrilde ham en Mexicaanse kipgerechten.

bereiden 10 min, wachten 60 min

Bevat Energie 45 kCal- Eiwit 0 g- Vet 0 g- Koolhydraten 10 g (per eenpersoonsportie)

Noedelsalade met kokos-pindadressing

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

200 ml kokosmelk
3 eetlepels pindakaas, met stukjes
3 eetlepels Thaise groene currypasta
250 g woknoedels
3 bosuitjes, in reepjes
150 g peen julienne of geraspte wortel
1 citroen, geperst
3 eetlepels pinda's ongezouten, grof gehakt

Bereiding

In pannetje kokosmelk met pindakaas en currypasta aan de kook brengen en 5 min. heel zachtjes laten koken. Kokosdressing in schaal schenken en laten afkoelen. Noedels volgens aanwijzingen op pak koken en in vergiet laten uitlekken. Warme noedels door dressing scheppen en laten afkoelen. Bosui en peenjulienne door noedels scheppen. Salade op smaak brengen met citroensap, zout en peper en pinda's erover strooien. Lekker bij allerlei oosterse gerechten.

bereiden 20 min

Bevat Energie 335 kCal- Eiwit 16 g- Vet 9 g- Koolhydraten 34 g (per eenpersoonsportie)

Olijvendip

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 pot groene olijven zonder pit (240 g)
2 eetlepels kappertjes, uitgelekt
4 eetlepels mayonaise
2 teentjes knoflook, geperst
4 eetlepels verse peterselie, fijngehakt
chilipeper uit de molen

Materialen
keukenmachine

Bereiding
Olijven en kappertjes fijnhakken of in keukenmachine grof pureren. In schaaltje mayonaise scheppen en olijven, kappertjes, knoflook, peterselie en naar smaak zout en chilipeper erdoor mengen. Tot gebruik, afgedekt, in koelkast bewaren. Lekker bij o.a. gegrilde groentespiesen (recept zie ah.nl/recepten; Het barbecueboek), kalfsschnitzels, Catalaanse braadworst en op warm gegrild ciabattabrood.

bereiden 15 min

Bevat Energie 160 kCal- Eiwit 17 g- Vet 1 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Oosterse pruimensalsa

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g pruimen, rijp, stevig
3 bosuitjes, in ringetjes
1 eetlepel sojasaus
2 eetlepels zoete chilisaus
sambal badjak

Bereiding

Pitten uit pruimen verwijderen en vruchtvlees fijnhakken. In schaal pruimen met bosui, sojasaus en zoete chilisaus vermengen. Naar smaak sambal toevoegen. Schaal afdekken en smaken minimaal 30 min. laten intrekken. Lekker bij o.a. zalm, garnalen en kip.

Tip
Leg de pruimen eens een paar minuten boven de houtskool tot de schil zwarte vlekjes krijgt. Dat geeft een fantastisch rooksmaakje. De pruimen laten afkoelen en onderstaand recept volgen.

bereiden 10 min, wachten 30 min

Bevat Energie 45 kCal- Eiwit 0 g- Vet 1 g- Koolhydraten 10 g (per eenpersoonsportie)

Panini met portobello en tomaat

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 portobello paddestoelen
3 eetlepels groene pesto
1 eetlepel olijfolie
1 theelepel balsamicoazijn
chilipeper uit de molen, rood
4 ciabatta broodjes
1 vleestomaat, in 4 plakken
1/2 zakje rucola (a 75 g)

Materialen
barbecue

Bereiding

Voorbereiden
Paddestoelen met stukje vochtig keukenpapier schoonvegen en steeltje eraf snijden. Met scherp mes in hoed van paddestoelen ca. 8 lichte sneetjes maken. Paddestoelen in lage schaal leggen. In kommetje pesto, olijfolie, azijn en naar smaak zout en chilipeper door elkaar mengen. Broodjes opensnijden en snijvlakken heel dun met marinade bestrijken. Paddestoelen en plakken tomaat met rest van marinade bestrijken. Schaal afdekken en paddestoelen en tomaat op kamertemperatuur minimaal 10 min. marineren.

Bereiden
Paddestoelen op goed ingevet rooster aan elke kant 3 à 4 min. grillen. Plakken tomaat aan elke kant 2 à 3 min. grillen. Broodjes aan beide kanten lichtbruin grillen. Op onderste helft van elk broodje paddestoel en plak tomaat leggen. Rucola erover verdelen en bovenste helft broodje erop leggen. Direct serveren.

bereiden 10 min, wachten 10 min

Bevat Energie 295 kCal- Eiwit 9 g- Vet 11 g- Koolhydraten 43 g (per eenpersoonsportie)

Panini met tonijn en gemarineerde artisjokken

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 tonijnsteaks
3 eetlepels olijfolie
4 eetlepels verse peterselie, heel fijn gehakt
chilipeper, gemalen
1 pot gemarineerde artisjokharten, (190 g), uitgelekt
4 eetlepels zwarte olijven tapenade
2 eetlepels mayonaise
4 panini's of ciabattabroodjes, opengesneden

Materialen
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Tonijnsteaks in lage schaal leggen. In kommetje olie, peterselie en naar smaak zout en chilipeper tot pasta roeren. Tonijn aan beide kanten met peterseliemengsel bestrijken. Artisjokharten over tonijn scheppen. Tonijn en artisjokharten, afgedekt, minimaal 30 min. in koelkast marineren. Tapenade en mayonaise door elkaar mengen.

Bereiden
Snijvlakken van broodjes heel dun met mayonaise bestrijken. Broodjes aan beide kanten goudbruin grillen. Tegelijkertijd tonijnsteaks en artisjokharten op goed ingevet rooster aan elke kant 2 min. grillen. Op vier borden onderste helft van broodjes leggen en rest tapenademayonaise erover verdelen. Tonijnsteaks op broodjes leggen, artisjokharten erover verdelen en bovenste helft van broodjes erop leggen. Direct serveren. Lekker met groene salade met tomaat en olijven.

bereiden 30 min, wachten 5 min

Bevat Energie 555 kCal- Eiwit 24 g- Vet 38 g- Koolhydraten 44 g (per eenpersoonsportie)

Peer met gorgonzola

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 eetlepel walnootolie
1/2 citroen, geperst
2 eetlepels sinaasappelmarmelade
4 rijpe peren, stevig
150 g gorgonzola, in dunne plakken
12 walnoten, halve gepelde

Materialen
barbecue
grilltopper

Bereiding
Voorbereiden
In kommetje olie, citroensap en marmelade door elkaar kloppen. Peren in lengte halveren en klokhuis verwijderen. Bolle kant van peren op 5 à 6 plaatsen met scherp mes insnijden. Peren goed met marinade bestrijken en in schaal leggen. Schaal afdekken en peren in koelkast ca. 1 uur marineren.

Bereiden
Peren op goed ingevette grilltopper of in grillmand met bolle kant naar onder ca. 4 min. grillen. Peren keren en andere kant 2 à 3 min. grillen. Op vier borden elk 2 perenhelften leggen. Peren schuin in drie plakken snijden. Gorgonzola half over peren leggen en walnoten ernaast leggen. Direct serveren. Lekker met stokbrood.

bereiden 10 min, wachten 60 min

Bevat Energie 320 kCal- Eiwit 23 g- Vet 9 g- Koolhydraten 20 g (per eenpersoonsportie)

Pittige mexicaanse cocktaildip

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 limoen
2 eetlepels tomatenpuree
2 eetlepels wodka (slijter)
3 theelepels suiker
125 ml zure room
2 theelepels Mexicaanse kruiden
tabasco

Bereiding

Schil dun van limoen raspen en vrucht uitpersen. In kom tomatenpuree met limoenrasp, wodka en suiker losroeren. Zure room, Mexicaanse kruiden en naar smaak limoensap, tabasco en zout erdoor roeren. Saus in schaaltje scheppen en, afgedekt, tot gebruik in koelkast bewaren. Lekker bij o.a. gegrilde vis, garnalen, mosselen en tortilla's.

bereiden 10 min, wachten 60 min

Bevat Energie 95 kCal- Eiwit 6 g- Vet 1 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

Pittige tomatensalsa

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 6 Stuks.

2 rode pepers, met of zonder zaadjes
1 ui, grof gesnipperd
2 teentjes knoflook, gepeld
400 g romatomaten, zonder zaadjes
1 zakje verse basilicum (15 g), fijngehakt
1 theelepel suiker
1 eetlepel limoensap

Materialen
keukenmachine

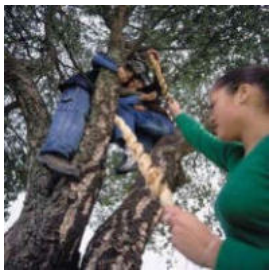
Bereiding
In keukenmachine pepers, ui en knoflook grof pureren. Tomaten toevoegen en alles tot grove saus pureren. Salsa in schaal schenken, basilicum erdoor roeren en naar smaak suiker, limoensap, zout en peper toevoegen. Salsa tot gebruik, afgedekt, bewaren. Lekker bij o.a. gerookte kiprollade (recept zie ah.nl/recepten; Het barbecueboek), pittige visgerechten, scampi's, kip en lamsvlees.

bereiden 10 min

Bevat Energie 15 kCal- Eiwit 0 g- Vet 1 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)

Pizzastengels

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	



Ingrediënten
Aantal personen 6 Stuks.

1 pak mix voor pizzabodem
3 eetlepels pizzakruiden
4 eetlepels geraspte grana padano
2 a 3 eetlepels olijfolie

Materialen
satéstokjes
barbecue
grilltopper

Bereiding
Voorbereiden
In kom deegmix met pizzakruiden en kaas mengen en volgens aanwijzingen op pak tot deeg kneden. Deeg uitrollen tot rechthoekige lap van ca. 15 cm breed en ca. 1/2 cm dik. Deeg in repen van 1 1/2 cm snijden. Om 16 geweekte stokjes elk een reep deeg kneden. Tot gebruik, afgedekt, in koelkast bewaren.

Bereiden
Helft van deegrepen met olie bestrijken, met enige tussenruimte op goed ingevette grilltopper leggen en 4 à 5 min. grillen. Deegrepen keren en andere kant ook 4 à 5 min. grillen. Op dezelfde wijze rest van deegrepen grillen. Lekker bij Italiaanse gerechten en als borrelhapje met bijv. geroosterde tomatensalsa (recept zie ah.nl/recepten; Het barbecueboek).

Tip
Leuk voor de kinderen: pizzadeeg om stokken. Lange repen pizzadeeg om schoongeboende stokken wikkelen, bestrijken met olie en op de barbecue grillen.

bereiden 10 min

Bevat Energie 290 kCal- Eiwit 7 g- Vet 10 g- Koolhydraten 48 g (per eenpersoonsportie)

Provençaalse lamsbout

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 lamsbout zonder been a 600 g
75 ml olijfolie
2 eetlepels witte-wijnazijn
1 eetlepel mosterd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
3 eetlepels gedroogde Provençaalse kruiden

Materialen
barbecue met boldeksel

Bereiding
Voorbereiden
Lamsbout in schaal leggen. In kommetje olie, azijn, mosterd, knoflook en kruiden door elkaar kloppen. Over vlees schenken en met handen marinade goed in vlees wrijven. Schaal afdekken en lamsbout in koelkast minimaal 1 uur maar bij voorkeur 1 nacht marineren. Vlees af en toe door marinade wentelen.

Bereiden
Barbecue voor indirect grillen voorbereiden (zie tip). Lamsbout boven lekbak op rooster leggen, deksel op barbecue zetten en lamsbout in ca. 25 min. bruin vanbuiten en rosé vanbinnen grillen. Lamsbout op plank leggen, afdekken met deksel of aluminiumfolie en 5 min. laten rusten. Vlees in plakken snijden en met zout en peper bestrooien. Lekker met gegrilde asperges en aardappelsalade met mosterd (recept zie ah.nl/recepten; Het barbecue boek).

Tip
Onmisbaar bij indirect grillen: een lekbak. U kunt een speciale lekbak kopen, maar een met aluminiumfolie beklede lage bakvorm of een aluminium wegwerpschaal met daarin een laagje water werkt net zo goed. De lekbak is er om braadvocht op te vangen. Die gaat met een bodempje water erin midden op het onderrooster. Voor de indirecte grillmethode worden altijd houtskoolbriketten gebruikt. Stapel aan beide kanten van de lekbak briketten. Steek er wat aanmaakblokjes tussen of spuit er aanmaakgel over. Steek de briketten aan. Wacht tot ze gloeien. Leg het eten midden op het bovenrooster, boven de lekbak. Deksel erop. Wacht net zolang als het recept aangeeft. De hitte circuleert, dus het voedsel hoeft niet gekeerd. Geduld, geduld. Niet steeds onder het deksel kijken, want dat verstoort de warmtecirculatie- en dan duurt het nog langer.

bereiden 25 min, wachten 360 min

Bevat Energie 310 kCal- Eiwit 21 g- Vet 29 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

Provençaalse witte-wijnmarinade

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1/2 citroen, schoongeboend
2 dl witte wijn
1/2 eetlepel witte-wijnazijn
1 eetlepel tijm, fijngehakt
1 eetlepel verse rozemarijn, fijngehakt
1 sjalot, in dunne ringen

Bereiding

Schil van citroen raspen. In lage schaal citroenrasp, witte wijn, wijnazijn, tijm, rozemarijn en sjalot door elkaar roeren. Vlees of vis door marinade wentelen en, afgedekt, in koelkast minimaal 1 uur en maximaal 1 dag marineren. Vlees of vis af en toe keren. Vlees of vis laten uitlekken en voor grillen met olie bestrijken.

Tip
Lekker voor lamsbout, kalfsvlees en vissoorten, zoals tilapia en zeebaars. Marineer de vis niet langer dan een uur of twee. Vlees daarentegen kan best een nachtje in deze marinade lekker zacht worden.

bereiden 5 min, wachten 60 min

Quesadilla met ossenworst

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 16 Stuks.

2 wraptortilla's
1 eetlepel olie
75 g ossenworst, in plakjes
50 g geraspte kaas belegen
2 bosuitjes, in ringetjes
chilipeper, molentje

Materialen
barbecue
hamburgerklem

Bereiding
Voorbereiden
Tortilla's met olie bestrijken. Tortilla in hamburgerklem leggen. Plakjes ossenworst, kaas en bosui over tortilla verdelen. Naar smaak chilipeper erboven malen. Andere tortilla erop leggen en licht aandrukken. Hamburgerklem sluiten.

Bereiden
Quesadilla aan beide kanten in ca. 4 min. lichtbruin grillen. Quesadilla op plank leggen en in 16 punten snijden.

Tip
Een quesadillasis een dubbel gebakken tortilla. De basis voor de vulling is altijd kaas. Verder is bijna alles mogelijk.

bereiden 5 min

Bevat Energie 60 kCal- Eiwit 4 g- Vet 2 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

Real American hamburger

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

600 g rundergehakt
3 eetlepels boter, zacht geroerd
4 hamburger broodjes

Materialen
barbecue

Bereiding

Voorbereiden
Gehakt in 4 gelijke porties verdelen. Handen met water bevochtigen en elke portie gehakt snel tot burger vormen. Gehakt niet kneden, alleen vormen. Hamburgers tot gebruik in koelkast bewaren.

Bereiden
Hamburgers met helft van boter bestrijken en met zout en peper bestrooien. Hamburgers op goed ingevet rooster leggen en ca. 9 min. grillen. Hamburgers keren en andere kant ook 9 min. grillen. Bovenkant nogmaals met boter bestrijken. Vlak voor hamburgers gaar zijn, broodjes opensnijden en bestrijken met rest van boter. Buitenkant broodjes eerst op rooster goudbruin grillen. Broodjes keren en beboterde kant ook goudbruin grillen. Onderste helft broodjes op bord leggen. Hamburgers erop leggen en bovenste helft broodjes er schuin op leggen. Lekker met ijsbergsla, plakken tomaat, uiringen, schijven augurk en mayonaise.

Tip
De kneep van de echte Amerikaanse hamburger zit 'm vooral in de voorbereiding. En die is net zo makkelijk als de rest. Het enige wat u hoeft te doen, is het gehakt zo min mogelijk kneden. Zo blijft de binnenkant van de burger lekker rul.

bereiden 20 min

Bevat Energie 600 kCal- Eiwit 34 g- Vet 35 g- Koolhydraten 40 g (per eenpersoonsportie)

Ribeye met rode peper en citroen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 runder ribeyes
1 citroen, schoongeboend
2 eetlepels gedroogde oregano
1 a 2 rode pepers, heel fijn gehakt
1/2 eetlepel zwarte peper, grod gemalen
3 teentjes knoflook, geperst
1 eetlepel mosterd
2 eetlepels olijfolie
125 ml rode wijn

Materialen
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Vetrand van ribeyes op meerdere plaatsen insnijden. Schil van citroen raspen en vrucht uitpersen. In kommetje pasta roeren van citroenrasp, oregano, rode peper, zwarte peper, knoflook en mosterd. Vlees goed met pasta inwrijven en in lage schaal leggen. In kannetje citroensap, olijfolie en rode wijn door elkaar kloppen en over vlees schenken. Schaal afdekken en ribeyes in koelkast 1 nacht marineren. Ribeyes af en toe keren.

Bereiden
Ribeyes goed laten uitlekken, op goed ingevet rooster leggen en aan elke kant 3 à 4 min. grillen. Ribeyes met zout bestrooien. Lekker met gegrilde krielaardappels (recept zie ah.nl/recepten; Het barbecueboek) en gegrilde tomaten.

bereiden 10 min, wachten 360 min

Bevat Energie 285 kCal- Eiwit 17 g- Vet 31 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

Rode port-peperboter

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

75 g boter, op kamertemperatuur
2 eetlepels rode port
1 theelepel vierseizoenenpeper grof gemalen
mespunt kaneelpoeder

Materialen
aluminiumfolie

Bereiding

In kom boter tot zachte crème roeren. Port deel voor deel door boter roeren. Pas volgend scheutje toevoegen als port geheel is opgenomen. Peper, kaneelpoeder en naar smaak zout door boter roeren. Boter op stukje aluminiumfolie scheppen en met behulp van folie tot rolletje vormen. Aluminiumfolie dichtvouwen en boter in koelkast in ca. 45 min. laten opstijven. Boter in plakjes snijden en op warm gerecht laten smelten. Lekker bij o.a. entrecote Chicago style (zie ah.nl/recepten; Het barbecueboek), biefstuk, eendenborstfilet en appel.

bereiden 45 min

Bevat Energie 150 kCal- Eiwit 15 g- Vet 0 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Rode-wijnmarinade voor rundvlees of wild

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 dl rode wijn
2 eetlepels rode port
1 eetlepel rode-wijnazijn
1 theelepel suiker
1 laurierblaadje, verkruimeld
2 theelepels gedroogde tijm
2 teentjes knoflook, grof gehakt

Bereiding

In pannetje alle ingrediënten aan de kook brengen. Marinade in lage schaal schenken en laten afkoelen. 500 g vlees of wild door marinade wentelen en, afgedekt, in koelkast minimaal 12 uur en maximaal 1 dag marineren. Vlees of wild af en toe keren. Vlees laten uitlekken en voor grillen met olie bestrijken.

Tip
Lekker voor biefstuk, entrecote, eendenborst en wild. Hoe langer het vlees marineert, hoe lekkerder het wordt.

bereiden 10 min, wachten 720 min

Bevat Energie - kCal- Eiwit - g- Vet - g- Koolhydraten - g (per eenpersoonsportie)

Roodbaars met gele curry

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje curry pasta geel
1/2 limoen, geperst
1 eetlepel verse gemberwortel, fijngehakt
1 theelepel Thaise vissaus
4 stukken roodbaarsfilet
1/2 zakje verse basilicum (a 15 g), fijngehakt

Materialen
barbecue
grilltopper

Bereiding
Voorbereiden
In kommetje currypasta mengen met limoensap, gember en vissaus. Roodbaars met currymengsel bestrijken en, afgedekt, maximaal 20 min. op kamertemperatuur marineren.

Bereiden
Roodbaars op goed ingevette grilltopper of in hamburgerklem 4 min. grillen. Keren en andere kant ook 4 min. grillen. Vis op schaal of vier borden leggen en basilicum erover strooien. Lekker met pandanrijst met cashewnoten en salade met mango.

bereiden 10 min, wachten 20 min

Bevat Energie 175 kCal- Eiwit 6 g- Vet 25 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

Rundvleessatés op citroengras

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

6 stengels citroengras
1 eetlepel olie
3 eetlepels ketjap manis
2 eetlepels zoete chilisaus
1 eetlepel Thaise vissaus
500 g biefstuk in blokjes
4 eetlepels pinda's ongezouten fijngehakt
evt. 3 eetlepels verse koriander fijngehakt

Materialen
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Stengels citroengras in lengte halveren en 1 uur in koud water weken. In kom olie, ketjap, chilisaus en vissaus door elkaar kloppen. Biefstuk door marinade scheppen. Schaal afdekken en vlees in koelkast ca. 1 uur marineren. Biefstuk af en toe omscheppen. Blokjes gemarineerd vlees op uitgelekte stengels citroengras rijgen. Satés naast elkaar in lage schaal leggen en tot gebruik, afgedekt, in koelkast bewaren.

Bereiden
Satés op goed ingevette grilltopper in 8 à 10 min. bruin vanbuiten en rosé vanbinnen grillen. Tijdens grillen satés telkens een stukje keren en regelmatig met achtergebleven marinade bestrijken. Satés op schaal leggen en bestrooien met gehakte pinda's en eventueel koriander. Lekker met zoete chilisaus en noedelsalade (recept zie ah.nl/recepten; Het barbecueboek).

Tip
Hoe langer het vlees marineert, hoe meer het de smaak van het citroengras, waarop het is geregen, aanneemt. Wees wel voorzichtig met het keren van deze satés. Het citroengras wordt ook vrij heet.

bereiden 10 min, wachten 60 min

Bevat Energie 260 kCal- Eiwit 12 g- Vet 34 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

Salade van gegrilde romaatjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1/2 citroen, schoongeboend
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels gedroogde oregano
400 g romaatjes (kleine tomaatjes)
1 kleine rode ui, in ringen
200 g feta, verkruimeld

Materialen
grillmand
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Schil van citroen raspen en vrucht uitpersen. In kommetje citroenrasp, citroensap, olijfolie en oregano tot dressing kloppen. Tot gebruik op kamertemperatuur bewaren.

Bereiden
Romaatjes in goed ingevette grillmand doen en op rooster boven goed gloeiend houtskool zetten. Romaatjes ca. 4 min. grillen tot er op velletjes zwarte vlekjes komen. Mand regelmatig schudden om romaatjes gelijkmatig te kleuren. Romaatjes in schaal scheppen, uiringen en feta erover verdelen en dressing erover schenken. Naar smaak zout en peper toevoegen en salade voorzichtig omscheppen. Als voorgerecht lekker met warme pitabroodjes en als bijgerecht lekker bij lam en mediterrane kipgerechten.

Tip
Eén voorwaarde voor deze verrukkelijke salade: de houtskool moet echt gloeiend heet zijn. De romaatjes moeten niet te zacht worden.

bereiden 5 min

Bevat Energie 205 kCal- Eiwit 15 g- Vet 14 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)

Salsa verde

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 zakje verse basilicum (15 g)
1 zakje verse peterselie (30 g)
2 teentjes knoflook
100 ml olijfolie (met citroenaroma)

Materialen
keukenmachine

Bereiding

Blaadjes van takjes basilicum en peterselie nemen. In keukenmachine basilicum, peterselie en knoflook grof hakken. Door vulopening olie in dun straaltje in machine schenken en alles tot gladde saus pureren. Salsa overdoen in schaaltje en naar smaak zout en peper toevoegen. Schaaltje afdekken en smaken minimaal 1 uur laten intrekken. Lekker bij o.a. mixed visgrill (recept zie ah.nl/recepten; Het barbecueboek), tonijnsteak, entrecote en als dip voor gegrilde groenten.

Tip
Pittige variatie: pureer met de kruiden 1 à 2 eetlepels uitgelekte jalapeñopeper uit pot mee. Plus misschien wat takjes koriander voor de liefhebber.

bereiden 10 min, wachten 60 min

Bevat Energie 150 kCal- Eiwit 17 g- Vet 0 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

Sangria

Menugang	Drankjes en Cocktails	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Barbecue	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 8 Stuks.

75 g suiker
1 liter rode wijn Spaans, wijncategorie 7
60 ml sinaasappellikeur (slijter)
45 ml brandy Spaans, cognac of vieux
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel limoensap
1 citroen, schoongeboend en in plakken
1 limoen, schoongeboend en in plakken
1 sinaasappel, schoongeboend en in plakken
25 ijsklontjes

Bereiding
Voorbereiden
In pannetje suiker met 125 ml water aan de kook brengen en laten afkoelen. Opgeloste suiker, wijn, likeur en brandy minimaal 1 uur in de koelkast koelen.

Bereiden
In grote (bowl)schaal opgeloste suiker, wijn, likeur, brandy en citroen- en limoensap door elkaar roeren. Plakken citroen, limoen en sinaasappel en ijsblokjes toevoegen. Sangria in bowlglazen of kleine limonadeglazen serveren.

Tip
Een fantastisch aperitief. De citrusvruchten geven lekker wat pit aan deze sangria. De sangria kan ook wat lichter worden gemaakt, wat prettig is als u hem bij de barbecue wilt doorschenken. Vervang dan de sinaasappellikeur door sinaasappelsiroop en voeg wat extra water toe.

bereiden 10 min, wachten 60 min

Bevat Energie 175 kCal- Eiwit 0 g- Vet 0 g- Koolhydraten 16 g (per eenpersoonsportie)

Sesam-limoenmarinade voor vis of kip

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1 limoen, schoongeboend
2 eetlepels sesamolie
2 teentjes knoflook, uitgeperst
1/2 rode peper met zaadjes, fijngehakt

Bereiding

Schil van limoen raspen en vrucht uitpersen. In kommetje limoenrasp, limoensap, olie, knoflook en rode peper door elkaar kloppen. 500 g vis of kip met marinade bestrijken en, afgedekt, minimaal 30 min. en maximaal 2 uur marineren.

bereiden 5 min, wachten 30 min

Bevat Energie - kCal- Eiwit - g- Vet - g- Koolhydraten - g (per eenpersoonsportie)

Sinaasappelmarinade met specerijen vlees of kip

Menugang	Bijgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 1 Stuks.

2 perssinaasappels, waarvan 1 schoongeboend
1/2 eetlepel citroensap
1 theelepel kaneelpoeder
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
2 theelepels gedroogde oregano
chilipeper, molentje

Bereiding
Schil van schoongeboende sinaasappel raspen en beide sinaasappels uitpersen. In lage schaal sinaasappelrasp, sinaasappelsap, citroensap, kaneel, komijn, oregano en ca. 1/2 tl chilipeper door elkaar kloppen. 500 à 600 g vlees of kip door marinade wentelen en, afgedekt, in koelkast minimaal 1 uur en maximaal 1 dag marineren. Vlees af en toe keren. Vlees laten uitlekken en voor grillen met olie bestrijken.

Tip
Heerlijk voor lamsvlees of kip. Zonder het sinaasappelsap lekker als kruiding voor zelfgemaakte lamsburgers.

bereiden 10 min, wachten 60 min

Bevat Energie - kCal- Eiwit - g- Vet - g- Koolhydraten - g (per eenpersoonsportie)

Spaans brood met tomaat en knoflook

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 6 Stuks.

1 brood, pain rustique, in dikke plakken gesneden
6 eetlepels olijfolie
2 teentjes knoflook, gehalveerd
6 rijpe tomaten
zeezout, molentje

Materialen
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Brood aan beide kanten met 4 el olijfolie bedruppelen of bestrijken. Brood op rooster aan beide kanten snel goudbruin grillen.

Bereiden
Brood aan beide kanten met halve teentjes knoflook inwrijven. Tomaten halveren en volledig in brood wrijven. Alleen de schil blijft over. Brood op schaal leggen, rest van olijfolie erover druppelen en naar smaak zeezout erover malen. Lekker bij mediterrane gerechten en gegrilde groenten.

bereiden 10 min

Bevat Energie 255 kCal- Eiwit 12 g- Vet 7 g- Koolhydraten 31 g (per eenpersoonsportie)

Spaanse mosselen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Schaal- Schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 3 Stuks.

2 rode uien, in dunne partjes
2 groene paprika's, in dunne repen
2 eetlepels olijfolie
100 g chorizoworst, stukje
1 rode peper met zaadjes, fijngehakt
1 bakje cherrytomaten
2 kg mosselen, gewassen

Materialen
grillmand
barbecue

Bereiding
Uien en paprika met zout bestrooien, met olie bedruppelen en samen in goed ingevette grillmand 10 min. grillen. Regelmatig omscheppen. Chorizo in plakjes snijden. Chorizo met rode peper en tomaatjes aan uien toevoegen en 5 min. grillen. Helft van uimengsel uit grillmand in kom scheppen. Helft van mosselen in grillmand leggen en mosselen ca. 5 min grillen tot ze allemaal openstaan. Regelmatig omscheppen. Inhoud grillmand in schaal scheppen. Apart gehouden uimengsel in grillmand scheppen, rest van mosselen toevoegen en alles ca. 5 min. grillen tot alle mosselen openstaan. Inhoud van grillmand ook in schaal scheppen. Lekker met stokbrood.

Tip
Een heerlijk vakantiegerecht dat zich perfect laat bereiden in de schotelbraai. De hele hoeveelheid kan dan in één keer, want schotel van de braai is groot genoeg. Ook geschikt als voorgerecht voor 6 personen.

bereiden 25 min

Bevat Energie 340 kCal- Eiwit 23 g- Vet 22 g- Koolhydraten 10 g (per eenpersoonsportie)

Spareribs in oosterse marinade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 sinaasappel, schoongeboend
2 eetlepels citroensap
6 eetlepels ketjap manis
3 eetlepels sesamolie
3 teentjes knoflook, geperst
1 eetlepel verse gemberwortel, fijngehakt
4 stukken spareribs
1/2 zakje verse koriander (a 15 g), fijngehakt

Materialen
barbecue met boldeksel

Bereiding

Voorbereiden
Schil van sinaasappel raspen en vrucht uitpersen. In lage schaal sinaasappelrasp, sinaasappelsap, citroensap, ketjap, sesamolie, knoflook en gemberwortel door elkaar kloppen. Spareribs door marinade wentelen en (met handen) goed inwrijven. Schaal afdekken en spareribs in koelkast minimaal 1 uur, maar bij voorkeur 1 nacht marineren. Af en toe keren.

Bereiden
Barbecue voor indirect grillen voorbereiden (zie tip). Spareribs uit marinade nemen en laten uitlekken. Rest marinade bewaren. Spareribs boven lekbak op rooster leggen. Deksel op barbecue zetten en spareribs ca. 40 min. grillen. Spareribs op plank leggen, afdekken met halfronde deksel of aluminiumfolie en 5 min. laten rusten. Intussen in pannetje overgebleven marinade met 3 el water aan de kook brengen en 5 min. zachtjes laten koken. Spareribs eventueel in stukken snijden en op schaal leggen. Verwarmde marinade over vlees schenken en vlees met koriander bestrooien. Lekker met nasi en atjar.

Tip
Onmisbaar bij indirect grillen: een lekbak. U kunt een speciale lekbak kopen, maar een met aluminiumfolie beklede lage bakvorm of een aluminium wegwerpschaal met daarin een laagje water werkt net zo goed. De lekbak is er om braadvocht op te vangen. Die gaat met een bodempje water erin midden op het onderrooster. Voor de indirecte grillmethode worden altijd houtskoolbriketten gebruikt. Stapel aan beide kanten van de lekbak briketten. Steek er wat aanmaakblokjes tussen of spuit er aanmaakgel over. Steek de briketten aan. Wacht tot ze gloeien. Leg het eten midden op het bovenrooster, boven de lekbak. Deksel erop. Wacht net zolang als het recept aangeeft. De hitte circuleert, dus het voedsel hoeft niet gekeerd. Geduld, geduld. Niet steeds onder het deksel kijken, want dat verstoort de warmtecirculatie- en dan duurt het nog langer.

bereiden 40 min, wachten 60 min

Bevat Energie 335 kCal- Eiwit 16 g- Vet 35 g- Koolhydraten 12 g (per eenpersoonsportie)

Spiesen van ananas met kaneel

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1/2 sinaasappel, schoongeboend
1 eetlepel vloeibare honing of schenkstroop
1 theelepel kaneelpoeder
4 dikke plakken ananas vers
125 ml crème fraîche
4 eetlepels amandelschaafsel, eventueel geroosterd

Materialen
satéstokjes
barbecue

Bereiding
Schil van sinaasappel raspen en vrucht uitpersen. In kom sinaasappelrasp, sinaasappelsap, honing en kaneel door elkaar kloppen. Elke plak ananas in 3 stukken snijden en harde kern verwijderen. Stukken ananas door marinade scheppen en op kamertemperatuur 20 min. marineren. Af en toe omscheppen. Stukken ananas laten uitlekken en marinade opvangen. Telkens 3 stukken ananas op 2 geweekte prikkers rijgen. Opgevangen marinade in schaaltje schenken en crème fraîche erdoor kloppen. Spiesen en sausje tot gebruik in koelkast bewaren.

Bereiden
Spiesen op ingevet rooster aan elke kant 2 à 3 min. grillen. Spiesen over vier borden verdelen en marinadesausje erover lepelen. Bestrooien met amandelschaafsel en direct serveren.

bereiden 5 min, wachten 20 min

Bevat Energie 245 kCal- Eiwit 17 g- Vet 3 g- Koolhydraten 20 g (per eenpersoonsportie)

Spiesen van kippenlevers met salie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 plakken katenspek van 1 cm dik
500 g kippenlevertjes
ca. 16 salieblaadjes
8 sjalotten, gehalveerd
3 eetlepels olijfolie

Materialen
metalen spiesen
barbecue

Bereiding

Voorbereiden
Elke plak katenspek in 4 gelijke stukken snijden. Kippenlevers schoonmaken. Afwisselend kippenlevers, stukje spek, salieblad en halve sjalot op satépennen steken. Spiesen tot gebruik, afgedekt, in koelkast bewaren.

Bereiden
Spiesen met olijfolie bestrijken en op goed ingevet rooster in 8 à 10 min. bruin en gaar grillen. Tijdens grillen spiesen telkens een stukje keren, zodat ze rondom gelijkmatig bruin worden. Spiesen bestrooien met zout en peper. Lekker met gegrilde aardappels en Italiaanse bonensalade (recept zie ah.nl/recepten; Het barbecueboek).

bereiden 10 min

Bevat Energie 395 kCal- Eiwit 27 g- Vet 34 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

Spiesen van varkenshaas in mosterdmarinade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 varkenshaasjes a 300 g
2 eetlepels olijfolie
3 eetlepels Zaanse mosterd
2 eetlepels vloeibare honing
1 eetlepel appelciderazijn
2 teentjes knoflook, geperst
1 theelepel chilipoeder

Materialen
barbecue
dubbele satépennen

Bereiding

Voorbereiden
Varkenshaasjes in plakken van ca. 2 cm dik snijden. In schaal marinade kloppen van olie, mosterd, honing, azijn, knoflook en chilipoeder. Varkenshaasplakjes erdoor scheppen, schaal afdekken en varkenshaas in koelkast ca. 1 uur marineren.

Bereiden
Varkenshaas in lengte op spiesen steken (zie foto). Spiesen op goed ingevet rooster leggen en aan elke kant ca. 7 min. grillen. Vlees met zout en peper bestrooien. Lekker met warme shoarmabroodjes, gegrilde maïskolven (recept zie ah.nl/recepten; Het barbecueboek) en komkommersalade.

Tip
Deze marinade is ook heerlijk voor varkensschnitzels of spareribs.

bereiden 15 min, wachten 60 min

Bevat Energie 215 kCal- Eiwit 7 g- Vet 34 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Spiesjes van poffertjes met aardbeien

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 6 Stuks.

1 pak poffertjes, koelvers (36 stuks)
18 aardbeien, stevig, schoongeveegd
1 eetlepel schenkstroop
750 g witte chocolade ijs
poedersuiker

Materialen
lange bamboespiesen
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Satéstokjes 15 min. in koud water weken. Op stokjes afwisselend in de lengte poffertjes en aardbeien steken. Tot gebruik in koelkast bewaren.

Bereiden
Aardbeien met schenkstroop bestrijken. Spiesjes op ingevet rooster aan elke kant ca. 2 min. grillen. Op zes borden flinke bol ijs scheppen. Spiesjes over borden verdelen en bestrooien met poedersuiker. Direct serveren.

Tip
Gril deze spiesjes op niet te heet vuur. Anders zijn de poffertjes en aardbeien al bruin voor ze warm zijn.

bereiden 5 min

Bevat Energie 305 kCal- Eiwit 14 g- Vet 6 g- Koolhydraten 37 g (per eenpersoonsportie)

Stoere groentespiesen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 2 Stuks.

4 eetlepels olijfolie (met rozemarijnaroma)
2 eetlepels balsamicoazijn, wit
2 teentjes knoflook, geperst
8 middelgrote kastanjechampignons
1 groene paprika, in 8 stukken
1 paprika geel, in 8 stukken
1 courgette, in 8 lange plakken
1/2 aubergine, in 8 stukken
4 kleine tomaten (bijv. tasty tom)
8 laurierblaadjes (verse)
8 gedroogde tomaten

Materialen
metalen spiesen
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
In ruime kom olie met azijn, knoflook en 1/2 tl zout door elkaar kloppen. Champignons, paprika, courgette, aubergine, tomaten en laurierblaadjes erdoor scheppen. Kom afdekken en groenten ca. 1 uur marineren. Af en toe omscheppen. Gedroogde tomaten 15 min. in heet water weken, afspoelen en droogdeppen. Afwisselend champignons, laurierblaadjes, paprika, courgette, aubergine en gedroogde tomaten op pennen rijgen. Spiesen en achtergebleven marinade tot gebruik in koelkast bewaren.

Bereiden
Spiesen met marinade bestrijken en in ca. 12 min. gaar en bruin grillen. Spiesen elke 3 min. kwartslag draaien. Lekker met olijvendip (zie recept ah.nl/recepten; Het barbecueboek) en ciabatta.

Tip
De gedroogde tomaten hebben de functie van spek. Ze geven een pittige smaak en 'bite'. Voor niet-vegetarische versies kunnen ze worden vervangen door ontbijtspek, maar bedenk wel dat het met die tomaten toch wel erg lekker is.

bereiden 15 min, wachten 60 min

Bevat Energie 150 kCal- Eiwit 11 g- Vet 5 g- Koolhydraten 10 g (per eenpersoonsportie)

Thaise garnalen gemarineerd in kokosmelk

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

500 g reuze scampi's (diepvries), ontdooid
1 dl kokosmelk
1/2 eetlepel sesamolie
1/2 - 1 eetlepel Thaise rode currypasta
1/2 eetlepel vloeibare honing
1/2 eetlepel verse gemberwortel, geraspt
1 limoen, gehalveerd

Materialen
barbecue
grilltopper

Bereiding
Voorbereiden
Met schaar pantsers van garnalen tot staartje inknippen. Met scherp mesje rug iets insnijden en eventuele zwarte draadjes verwijderen. In kom kokosmelk, sesamolie, currypasta, honing en gember door elkaar kloppen. Garnalen door marinade mengen en marinade met vingers onder pantsers wrijven. Kom afdekken en garnalen minimaal 1 uur in koelkast marineren.

Bereiden
Garnalen uit marinade nemen en laten uitlekken. Garnalen op goed ingevette grilltopper leggen en aan elke kant 2 à 3 min. grillen. Garnalen na keren met achtergebleven marinade bestrijken. Garnalen op schaal scheppen en limoen erboven uitpersen. Lekker met gegrild stokbrood met knoflookboter of noedelsalade (zie recept ah.nl/recepten; Het barbecueboek).

Tip
Lekker en makkelijk, die reuzengarnalen in hun pantsers. De pantsers geven tijdens het grillen smaak en zorgen er ook voor dat de garnalen niet aan het rooster blijven plakken.

bereiden 5 min, wachten 60 min

Bevat Energie 125 kCal- Eiwit 4 g- Vet 20 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Thaise Quornsaté

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 3 Stuks.

2 eetlepels sojasaus
2 theelepels Thaise rode currypasta
175 g Quorn
1 eetlepel verse basilicum of koriander, fijngehakt
1/2 dl zoete chilisaus

Materialen
satéstokjes
grillschaal
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
In kom sojasaus en currypasta door elkaar roeren. Quornstukjes voorzichtig erdoor scheppen en ca. 15 min. marineren. Satéstokjes 10 min. in koud water weken. Stukjes quorn op stokjes rijgen.

Bereiden
Satés op goed ingevette grillschaal aan elke kant 2 à 3 min. grillen. Satés op schaal leggen en basilicum of koriander erover strooien. Chilisaus erbij serveren. Lekker met cassavekroepoek.

bereiden 10 min, wachten 15 min

Bevat Energie 115 kCal- Eiwit 3 g- Vet 9 g- Koolhydraten 13 g (per eenpersoonsportie)

Tilapia in rozemarijnmarinade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 teentjes knoflook, gepeld
2 takjes verse rozemarijn, gerist
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel balsamicoazijn
4 stukken tilapiafilet
4 plakken Parmaham

Materialen
cocktailprikkers
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
In vijzel knoflook, rozemarijnnaaldjes, 1 tl zout en naar smaak peper fijnwrijven. Tijdens wrijven olie en azijn druppelsgewijs toevoegen. Of knoflook en rozemarijn zo fijn mogelijk hakken. In kommetje doen, zout erdoor mengen en druppelsgewijs olie en azijn erdoor kloppen. Tilapiafilet met marinade bestrijken en, afgedekt, 30 min. op kamertemperatuur marineren. Vis af en toe keren.

Bereiden
Tilapiafilet uit marinade nemen en laten uitlekken. Plakken ham uitspreiden. Stukken tilapia in midden leggen en bestrooien met peper. Ham om vis vouwen en met gweeekte cocktailprikkers vastzetten. Ham met achtergebleven marinade bestrijken. Tilapiapakketjes op goed ingevet rooster aan elke kant 4 min. grillen tot parmaham krokant en vis gaar is. Lekker met citroenaïoli (zie recept ah.nl/recepten; Het barbecueboek) en olijvenciabatta.

bereiden 10 min, wachten 30 min

Bevat Energie 190 kCal- Eiwit 9 g- Vet 28 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

Tilapia met pittige venkelsalsa

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

6 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook, geperst
1 theelepel verse gemberwortel, geraspt
1/2 theelepel gemalen komijn (djinten)
4 stukken tilapiafilet
1 theelepel lichtbruine basterdsuiker
1 limoen, geperst
1 grote venkel
1 rode peper met zaadjes, fijngehakt

Materialen
barbecue
grilltopper

Bereiding
Voorbereiden
In schaal 2 el olijfolie met knoflook, gember en komijn door elkaar kloppen. Tilapiafilet erdoor wentelen, schaal afdekken en vis in koelkast ca. 2 uur marineren. Tilapia af en toe keren. Voor salsa in schaaltje 4 el olijfolie met suiker door elkaar roeren. Limoensap erdoor kloppen. Venkelgroen van knol snijden en fijnhakken. Venkelknol heel dun schaven. Venkelgroen, venkelknol, rode peper en naar smaak zout en peper erdoor roeren. Smaken op kamertemperatuur in 1 à 2 uur laten intrekken.

Bereiden
Tilapiafilet op goed ingevette grilltopper 3 min. grillen, keren en andere kant ook 3 min. grillen. Tilapia met zout bestrooien en venkelsalsa erbij serveren. Lekker met couscous met zongedroogde tomaten of couscoussalade met peterselie (voor recept zie ah.nl/recepten; Het barbecueboek).

bereiden 5 min, wachten 120 min

Bevat Energie 240 kCal- Eiwit 15 g- Vet 24 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)

Tonijnsouvlaki met pitabroodjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 citroenen, 1 schoongeboend en 1 in parten
50 ml olijfolie
1 eetlepel gedroogde oregano
600 g tonijn filet, in stukken van 2 cm
2 rode paprika's, in stukken van ca. 2 cm
2 rode uien, gepeld en in parten
8 shoarmabroodjes

Materialen
satéstokjes
barbecue
grilltopper

Bereiding
Voorbereiden
Voor marinade schil dun van 1 citroen raspen en vrucht uitpersen. In ruime kom citroenrasp, sap, olie, oregano, 1 tl zout en 1/2 tl peper door elkaar mengen. Stukken tonijn erdoor scheppen en, afgedekt, 20 min. op kamertemperatuur marineren. Enkele keren omscheppen. Afwisselend stukken tonijn, stukken paprika en parten ui op geweekte satéstokjes steken. Spiesjes en overgebleven marinade tot gebruik in koelkast bewaren.

Bereiden
Spiesjes op goed ingevette grilltopper aan elke kant 2 à 3 min. grillen. Spiesjes tussentijds met overgebleven marinade bestrijken. Intussen broodjes op barbecuerooster aan elke kant 1/2 min. grillen. Broodjes opensnijden en spiesje ertussen leggen. Naar smaak citroen erover uitknijpen en peper of zout erover strooien. Lekker met tzatziki en kalamata-olijven.

Tip
Broodjes hebben niet te veel warmte nodig. Leg de te grillen broodjes daarom op een hoekje aan de zijkant van het rooster.

bereiden 15 min, wachten 20 min

Bevat Energie 555 kCal- Eiwit 16 g- Vet 45 g- Koolhydraten 53 g (per eenpersoonsportie)

Toscaanse kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 braadkip a 1 1/2 kg
1/2 citroen
1 bakje rode peper pesto (100 g)
3 eetlepels pittige kaas geraspt (bijv. grana padano)
1/2 theelepel cayennepeper

Materialen
barbecue met boldeksel

Bereiding

Voorbereiden
Karkas van kip met wildschaar aan dunne kant helemaal openknippen. Kip uitspreiden. Dikke delen van poten enkele keren insnijden. Schil dun van citroen afraspen en vrucht uitpersen. In kommetje pesto mengen met citroenrasp, citroensap, kaas en cayennepeper. Kip aan beide kanten met marinade bestrijken en in schaal leggen. Schaal afdekken en kip in koelkast ca. 30 min. marineren.

Bereiden
Barbecue voor indirect grillen voorbereiden (zie tip). Kip met borstkant naar onder boven lekbak op rooster leggen. Deksel op barbecue zetten en kip 30 min. grillen. Kip keren en met overgebleven marinade bestrijken. Deksel weer op barbecue zetten en kip nog 15 min. grillen. Kip op schone snijplank leggen, afdekken met aluminiumfolie en 5 à 10 min. laten rusten. Kip in stukken snijden, op schaal leggen en bestrooien met zout en peper. Lekker met gemengde gegrilde salade (recept zie ah.nl/recepten; Het barbecueboek).

Tip
Onmisbaar bij indirect grillen: een lekbak. U kunt een speciale lekbak kopen, maar een met aluminiumfolie beklede lage bakvorm of een aluminium wegwerpschaal met daarin een laagje water werkt net zo goed. De lekbak is er om braadvocht op te vangen. Die gaat met een bodempje water erin midden op het onderrooster. Voor de indirecte grillmethode worden altijd houtskoolbriketten gebruikt. Stapel aan beide kanten van de lekbak briketten. Steek er wat aanmaakblokjes tussen of spuit er aanmaakgel over. Steek de briketten aan. Wacht tot ze gloeien. Leg het eten midden op het bovenrooster, boven de lekbak. Deksel erop. Wacht net zolang als het recept aangeeft. De hitte circuleert, dus het voedsel hoeft niet gekeerd. Geduld, geduld. Niet steeds onder het deksel kijken, want dat verstoort de warmtecirculatie- en dan duurt het nog langer.

bereiden 45 min, wachten 30 min

Bevat Energie 530 kCal- Eiwit 40 g- Vet 42 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Toscaanse lamsrack

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels tapenade van zongedroogde tomaten
2 eetlepels balsamicoazijn
1 eetlepel olijfolie
1/2 theelepel paprikapoeder pikant
2 eetlepels verse rozemarijn naaldjes, fijngehakt
4 lamsracks French a 200 g per stuk

Materialen
barbecue met boldeksel

Bereiding
Voorbereiden
In kommetje tapenade mengen met azijn, olie, paprikapoeder en rozemarijn. Lamsracks rondom goed met marinade inwrijven. In schaal leggen, afdekken en lamsracks in koelkast 1 uur marineren.

Bereiden
Barbecue voor indirect grillen voorbereiden (zie tip). Lamsracks met botkant boven lekbak op rooster leggen. Deksel op barbecue zetten en lamsracks voor rosé ca. 10 en voor bijna gaar ca. 15 min. grillen. Lamsracks keren en met deksel op barbecue nog 5 min. grillen. Lamsracks op plank leggen, afdekken met halfronde deksel of aluminiumfolie en 5 min. laten rusten. Lamsracks tussen ribbetjes los snijden en met zout en peper bestrooien. Lekker met gegrilde groentesalade (recept zie ah.nl/recepten; Het barbecueboek).

Tip
Onmisbaar bij indirect grillen: een lekbak. U kunt een speciale lekbak kopen, maar een met aluminiumfolie beklede lage bakvorm of een aluminium wegwerpschaal met daarin een laagje water werkt net zo goed. De lekbak is er om braadvocht op te vangen. Die gaat met een bodempje water erin midden op het onderrooster. Voor de indirecte grillmethode worden altijd houtskoolbriketten gebruikt. Stapel aan beide kanten van de lekbak briketten. Steek er wat aanmaakblokjes tussen of spuit er aanmaakgel over. Steek de briketten aan. Wacht tot ze gloeien. Leg het eten midden op het bovenrooster, boven de lekbak. Deksel erop. Wacht net zolang als het recept aangeeft. De hitte circuleert, dus het voedsel hoeft niet gekeerd. Geduld, geduld. Niet steeds onder het deksel kijken, want dat verstoort de warmtecirculatie- en dan duurt het nog langer.

bereiden 20 min, wachten 60 min

Bevat Energie 335 kCal- Eiwit 28 g- Vet 20 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Turkse kebabs van lamsgehakt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

600 g lamsgehakt
1 ei
1 middelgrote ui, fijngesnipperd
1/2 zakje verse munt (a 15 g), fijngehakt
1 theelepel kaneelpoeder
1 eetlepel olijfolie
4 shoarmabroodjes

Materialen
metalen spiesen
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
In ruime kom gehakt met ei, ui, munt, kaneelpoeder en naar smaak zout en peper tot compact deeg kneden. Gehakt in 4 gelijke porties verdelen. Handen met water natmaken en elke portie tot een worstje van ca. 2 1/2 cm doorsnede uitrollen. Worstjes elk in 2 stukken snijden, op bord leggen, afdekken en in koelkast 1 uur laten rusten.

Bereiden
Satépennen met olie bestrijken en op elke pen in de lengte 2 worstjes rijgen. Worstjes met olie bestrijken. Kebabs op goed ingevet rooster in 10 à 15 min. gaar en goudbruin grillen. Kebabs telkens stukje draaien, zodat kebabs gelijkmatig bruin worden. Pitabroodjes insnijden en op hoekje van rooster lichtbruin grillen. Kebab in broodje leggen en met behulp van broodje worstjes van pen schuiven. Lekker met Turkse yoghurtsaus of tzatziki en Marokkaanse groentesalade (voor recepten zie ah.nl/recepten; Het barbecueboek).

bereiden 10 min, wachten 60 min

Bevat Energie 455 kCal- Eiwit 24 g- Vet 34 g- Koolhydraten 25 g (per eenpersoonsportie)

Turkse yoghurtdip

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen
175 ml Griekse yoghurt
2 teentjes knoflook, geperst
2 eetlepels verse munt, fijngehakt
1 theelepel suiker

Bereiding

Schil van citroen raspen en vrucht uitpersen. In schaaltje yoghurt losroeren en citroenrasp, knoflook en munt erdoor roeren. Saus op smaak brengen met citroensap, suiker, zout en peper. Schaaltje afdekken en in koelkast smaken ca. 1 uur laten intrekken. Lekker bij o.a. lamskebabs, mosselspiesjes (recepten zie ah.nl/recepten; Het barbecueboek) en gegrild pita- of naanbrood.

bereiden 10 min, wachten 60 min

Bevat Energie 85 kCal- Eiwit 6 g- Vet 4 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

Vietnamese barbecuekruiden

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Vietnamees	Type	Kruiden en Specerijen	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1 theelepel Chinese vijfkruidenpoeder
1 eetlepel donkerbruine basterdsuiker
2 theelepels gemberpoeder (djahé)
1/2 - 1 theelepel cayennepeper

Bereiding

In kommetje ingrediënten door elkaar mengen. Vlees naar smaak met kruidenmengsel inwrijven en kruiden ca. 10 min. laten intrekken. Overgebleven kruidenmengsel in goed afgesloten potje bewaren.

Tip
Zoet en pittig tegelijk. Heerlijk voor dunne lapjes vlees, zoals kalkoen en varkensvlees à la minute. Vermengd met citroensap en olie vormen deze kruiden een verrukkelijke marinade voor een varkensrollade of een hammetje.

bereiden 5 min, wachten 10 min

Bevat Energie - kCal- Eiwit - g- Vet - g- Koolhydraten - g (per eenpersoonsportie)

Vietnamese kalkoen à la minute

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Vietnamees	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 eetlepel sesamolie
4 eetlepels sojasaus
1 limoen, geperst
2 teentjes knoflook, geperst
1 eetlepel verse gemberwortel, fijngehakt
2 stengels citroengras (sereh), heel fijngehakt
3 eetlepels verse basilicum, grof gehakt
500 g kalkoenfilet à la minute

Materialen
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
In kom olie, sojasaus en limoensap door elkaar kloppen. Knoflook, gemberwortel, citroengras en naar smaak peper erdoor kloppen. Kalkoenfiletlapjes goed door marinade scheppen, kom afdekken en kalkoen ca. 1 uur in koelkast marineren. Af en toe omscheppen.

Bereiden
Kalkoenfilet uit marinade nemen en laten uitlekken. Kalkoenfilet op goed ingevet rooster aan elke kant 2 à 3 min. grillen. Kalkoenfilet op schaal leggen en met zout, peper en basilicum bestrooien. Lekker met zoete chilisaus en noedelsalade (recept zie ah.nl/recepten; het barbecueboek) of pandanrijst.

Tip
Met deze kalkoenfilet maakt u als volgt Vietnamese wraps: gare kalkoenfiletlapjes met plukje noedelsalade (recept ah.nl/recepten; Het barbecueboek) in slablad rollen. In zoete chilisaus dopen en uit de hand eten.

bereiden 5 min, wachten 60 min

Bevat Energie 155 kCal- Eiwit 3 g- Vet 31 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Warme appelpunch met gember

Menugang	Drankjes en Cocktails	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Barbecue	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 liter appelsap
2 stengels citroengras, grofgehakt
4 eetlepels gembersiroop

Bereiding

In pan appelsap met 100 ml water en citroengras op laag vuur ca. 15 min. laten trekken. Siroop in pan schenken en punch aan de kook brengen. Citroengras met schuimspaan uit pan scheppen. Punch in hittebestendige glazen of mokken serveren.

Tip
Hartverwarmend bij de winterbarbecue. Op een hoekje van de barbecue blijft het pannetje of metalen potje appelpunch lekker warm.

bereiden 20 min

Bevat Energie 130 kCal- Eiwit 0 g- Vet 0 g- Koolhydraten 33 g (per eenpersoonsportie)

Warme appeltjes met amandelspijs en rozijnen

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

2 eetlepels rozijnen, gewassen en uitgelekt
2 eetlepels rum of sinaasappelsap
150 g amandelspijs
1 eetlepel citroensap
6 middelgrote appels stevig (Golden Delicious of Gala)
40 g boter

Materialen
appelboor
barbecue

Bereiding

Voorbereiden
Rozijnen 10 min. in rum of sap weken. Rozijnen laten uitlekken en rum of sinaasappelsap opvangen. Met vork amandelspijs met citroensap en opgevangen rum of sap losroeren. Rozijnen erdoor mengen. Appels met appelboor vanaf kant van steeltje uitboren, maar niet helemaal door steken. Met scherp mesje holte iets groter uitsnijden. Appels met amandelspijs vullen en boter over vulling verdelen. Tot gebruik bewaren.

Bereiden
Barbecue voor indirect grillen voorbereiden (zie tip). Appels op rooster boven lekbak plaatsen en in ca. 30 min. gaar en lichtbruin grillen. Appels over zes schaaltjes verdelen. Lekker met slagroom waaraan wat kaneel is toegevoegd.

Nabereiden
Hartverwarmend, dit nagerecht voor de winterbarbecue. Heerlijk met een glaasje warme gekruide wijn of warme gekruide cassisthee.

Tip
Onmisbaar bij indirect grillen: een lekbak. U kunt een speciale lekbak kopen, maar een met aluminiumfolie beklede lage bakvorm of een aluminium wegwerpschaal met daarin een laagje water werkt net zo goed. De lekbak is er om braadvocht op te vangen. Die gaat met een bodempje water erin midden op het onderrooster. Voor de indirecte grillmethode worden altijd houtskoolbriketten gebruikt. Stapel aan beide kanten van de lekbak briketten. Steek er wat aanmaakblokjes tussen of spuit er aanmaakgel over. Steek de briketten aan. Wacht tot ze gloeien. Leg het eten midden op het bovenrooster, boven de lekbak. Deksel erop. Wacht net zolang als het recept aangeeft. De hitte circuleert, dus het voedsel hoeft niet gekeerd. Kijk niet steeds onder het deksel, want dat verstoort de warmtecirculatie en dan duurt het nog langer.

bereiden 30 min

Bevat Energie 230 kCal- Eiwit 11 g- Vet 3 g- Koolhydraten 29 g (per eenpersoonsportie)

Warme chocolade-sinaasappelbroodjes

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 sinaasappel, schoongeboend
3 eetlepels boter, gesmolten
4 ciabattina's (weekendbroodjes)
4 repen pure chocolade a 25 g

Materialen
hamburgerklem

Bereiding

Voorbereiden
Schil dun van sinaasappel raspen en sinaasappelrasp door gesmolten boter roeren. Broodjes opensnijden en snijvlakken op rooster lichtbruin grillen. Snijvlakken met sinaasappelboter bestrijken. Elke reep in twee stukken breken. Tussen elk broodje naast elkaar 2 stukken chocolade leggen. Broodjes in hamburgerklem leggen en klem sluiten.

Bereiden
Broodjes op niet al te heet vuur aan beide kanten ca. 2 min. grillen. Buitenkant van broodjes is dan krokant en chocolade gesmolten. Direct serveren.

Tip
Voor de chocoholics, dit toetje. Probeer ook eens ciabatta met walnoten of kies anders chocolade met noten of met stukjes honing.

bereiden 5 min

Bevat Energie 275 kCal- Eiwit 15 g- Vet 4 g- Koolhydraten 30 g (per eenpersoonsportie)

Warmgerookte forel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 forellen
2 eetlepels citroensap
8 takjes tijm
2 eetlepels olijfolie
1 portie citroen aïoli (zie ah.nl/recepten; Het barbecueboek)

Materialen
barbecue met boldeksel
rookspaanders

Bereiding

Voorbereiden
Huid van forellen aan beide kanten 3 keer schuin insnijden. Forellen vanbinnen en vanbuiten met citroensap en zout inwrijven. Buik vullen met takjes tijm. Tot gebruik in koelkast bewaren. Rookspaanders (50 g) ca. 1 uur in ruim water weken.

Bereiden
Barbecue voor indirect grillen voorbereiden (zie tip). Rookspaanders laten uitlekken en over gloeiend houtskool uitspreiden. Forellen invetten met olijfolie en op goed ingevet grillrooster of tussen vissenklem leggen. Barbecue sluiten en vissen in 15 à 20 min. gaar laten worden. Forellen van barbecue nemen, iets laten afkoelen en lauwwarm serveren met citroenaïoli . Lekker met gegrilde krielaardappels (zie ah.nl/recepten; Het barbecueboek) en groene salade.

Tip
Onmisbaar bij indirect grillen: een lekbak. U kunt een speciale lekbak kopen, maar een met aluminiumfolie beklede lage bakvorm of een aluminium wegwerpschaal met daarin een laagje water werkt net zo goed. De lekbak is er om braadvocht op te vangen. Die gaat met een bodempje water erin midden op het onderrooster. Voor de indirecte grillmethode worden altijd houtskoolbriketten gebruikt. Stapel aan beide kanten van de lekbak briketten. Steek er wat aanmaakblokjes tussen of spuit er aanmaakgel over. Steek de briketten aan. Wacht tot ze gloeien. Leg het eten midden op het bovenrooster, boven de lekbak. Deksel erop. Wacht net zolang als het recept aangeeft. De hitte circuleert, dus het voedsel hoeft niet gekeerd. Geduld, geduld. Niet steeds onder het deksel kijken, want dat verstoort de warmtecirculatie- en dan duurt het nog langer.

bereiden 20 min, wachten 60 min

Bevat Energie 440 kCal- Eiwit 40 g- Vet 17 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Wasabiboter

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 eetlepel wasabipasta (tube)
1 eetlepel Japanse rijstazijn
75 g boter, op kamertemperatuur
1/2 zakje verse bieslook (a 25 g), fijngeknipt
zeezout grof

Materialen
aluminiumfolie

Bereiding

In kom wasabipasta met rijstazijn losroeren. Boter toevoegen en alles tot zachte crème roeren. Bieslook en naar smaak zeezout en eventueel peper erdoor roeren. Boter op stukje aluminiumfolie scheppen en met behulp van folie rolletje vormen. Aluminiumfolie dichtvouwen en boter in koelkast in ca. 45 min. laten opstijven. Boter in plakken snijden en op warm gerecht laten smelten. Lekker bij o.a. gegrilde tonijn, biefstuk of gegrilde paksoi.

bereiden 45 min

Bevat Energie 100 kCal- Eiwit 10 g- Vet 1 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Watermeloensalade met munt

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 kleine watermeloen, in stukken van 1 1/2 cm
1 a 2 rode pepers, met of zonder zaadjes en fijngehakt
1/2 zakje verse munt (a 15 g), fijngehakt
1 citroen, geperst
2 eetlepels poedersuiker

Bereiding
In schaal meloen met pepers, munt en naar smaak citroensap en poedersuiker mengen. Schaal afdekken en tot vlak voor gebruik in koelkast bewaren. Lekker bij oosters gekruide gerechten.

Tip
Een verrukkelijke, verfrissende salade voor een hoogzomerse barbecueavond. Haal de salade zo laat mogelijk uit de koelkast of de koelbox. Hoe kouder geserveerd, hoe lekkerder.

bereiden 10 min, wachten 30 min

Bevat Energie 80 kCal- Eiwit 0 g- Vet 2 g- Koolhydraten 18 g (per eenpersoonsportie)

Zalm met komkommer- en tomatensalsa

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

8 takjes verse dille
4 eetlepels olijfolie
1/2 citroen, geperst
4 stukken zalmfilet
1 komkommer
6 plakjes ontbijtspek, in reepjes
4 tomaten, zonder zaadjes en in stukjes
1/2 theelepel suiker
chilipoeder

Materialen
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Blaadjes van takjes dille plukken, fijnhakken en tot verder gebruik bewaren. Dillesteeltjes fijnhakken en in lage schaal met olie en citroensap tot marinade mengen. Stukken zalm erdoor wentelen, schaal afdekken en vis ca. 20 min. op kamertemperatuur marineren. Zalm af en toe keren. Komkommer schillen, in lengte halveren en met lepeltje zaadjes eruit schrapen. Komkommer in dunne boogjes snijden en mengen met fijngehakte dille, zout en peper. Ontbijtspek in droge koekenpan knapperig bakken. Spek op keukenpapier laten uitlekken. Tomaten in schaaltje doen en suiker, zout en peper erdoor mengen.

Bereiden
Met keukenpapier marinade van zalm wrijven. Zalm met chilipoeder en zout bestrooien en op goed ingevet rooster aan elke kant 2 à 3 min. grillen. Spek in stukjes breken en door tomaat mengen. Komkommer en tomaat bij zalm serveren. Lekker met krielaardappelen.

Tip
Voor de ware barbecuer: plakjes spek op barbecue knapperig grillen. Dep de plakjes spek tijdens het grillen wel af en toe met een stukje keukenpapier droog.

bereiden 5 min, wachten 20 min

Bevat Energie 360 kCal- Eiwit 27 g- Vet 28 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Zeewolf geflambeerd met ouzo

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels olijfolie
1/2 citroen, geperst
1 eetlepel zeezout grof
4 stukken zeewolffilet
75 ml ouzo of pernod (slijter)

Materialen
barbecue
grilltopper
hapjespan met lange steel
lange lucifers

Bereiding
Voorbereiden
In schaal olie, citroensap, zeezout en naar smaak peper door elkaar kloppen. Zeewolf in marinade wentelen, schaal afdekken en vis 20 min. op kamertemperatuur marineren. Af en toe keren.

Bereiden
Zeewolffilet uit marinade nemen en laten uitlekken. Zeewolf op goed ingevette grilltopper of in hamburgerklem 4 min. grillen. Keren en andere kant ook 4 min. grillen. Intussen in hapjespan op hoek van barbecue ouzo verwarmen, maar niet laten koken. Gegrilde vis in ouzo leggen en ouzo met lange lucifer aansteken. Pan van barbecue nemen, op onbrandbare ondergrond zetten en vlammetjes vanzelf laten doven. Lekker met gegrilde venkel.

Tip
Neem de nodige voorzorgsmaatregelen: geen kinderen of huisdieren in de buurt van de pan en geen losse theedoeken, pannenlappen of kledingstukken.

bereiden 10 min, wachten 20 min
Bevat Energie 180 kCal- Eiwit 6 g- Vet 31 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

Zomerfruitkebabs met abrikozen-yoghurtdip

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen, schoongeboend
150 ml Griekse yoghurt
2 eetlepels abrikozenjam
1 eetlepel verse munt, fijngehakt
1/2 grapefruit roze, geperst
1 eetlepel vloeibare honing of gembersiroop
1/2 Galia of ogenmeloen, in blokken
2 rijpe nectarines, gehalveerd en zonder pit
2 rijpe pruimen, gehalveerd en zonder pit
2 kiwi's, geschild en gehalveerd
8 grote aardbeien, stevig

Materialen
barbecue
dubbele barbecuepennen

Bereiding
Voorbereiden
Schil van citroen raspen en vrucht uitpersen. Voor dip in schaaltje yoghurt met abrikozenjam losroeren. Citroenrasp, citroensap en munt erdoor roeren. Schaaltje afdekken en dip tot gebruik in koelkast bewaren. In kom grapefruitsap en honing loskloppen. Meloen, nectarines, pruimen, kiwi's en aardbeien erdoor scheppen en op kamertemperatuur ca. 20 min. marineren. Af en toe omscheppen.

Bereiden
Fruit op pennen rijgen en pennen op ingevet rooster aan elke kant 3 à 4 min. grillen tot er bruine vlekjes op het fruit ontstaan. Fruit regelmatig met achtergebleven marinade bestrijken. Fruitkebabs elk op bord leggen en yoghurtdip erbij serveren.

Tip
Zijn de aardbeien niet groot genoeg om op de dubbele pen te rijgen, rijg ze dan naast elkaar op een enkele pen.

bereiden 10 min, wachten 20 min

Bevat Energie 145 kCal- Eiwit 4 g- Vet 4 g- Koolhydraten 24 g (per eenpersoonsportie)

Zweedse hamburgers

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Zweeds	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH Het Barbecueboek			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

100 g oud bruinbrood of wit zonder korstjes
600 g gehakt half-om-half
2 eetlepels gebakken spekblokjes krokant (zakje a 30 g)
1 kleine ui, heel fijn gehakt
1 eetlepel nootmuskaat
2 theelepels gedroogde salie, verkruimeld
1 ei
chilipeper, molentje

Materialen
barbecue
grilltopper

Bereiding
Voorbereiden
Brood verkruimelen, in kom doen, overgieten met kokend water en 10 min. weken. Water uit broodkruim knijpen. In ruime kom uitgeknepen brood, gehakt, spekjes, ui, nootmuskaat, salie, ei en naar smaak chilipeper en zout goed door elkaar kneden. Gehaktmengsel in 8 gelijke stukken verdelen en elk stuk tot ovale burger vormen. Tot gebruik, afgedekt, in koelkast bewaren.

Bereiden
Hamburgers op goed ingevet rooster of goed ingevette grilltopper leggen en aan elke kant ca. 8 min. grillen. Lekker met mosterd, ketchup en gegrilde krielaardappels (recept zie ah.nl/recepten; Het barbecueboek).

Tip
Zweedse hamburgers? Jazeker. Zweden zijn dol op barbecuen. De Zweedse zomers hebben daar ook prachtige lange avonden voor. En wat is er plezieriger in de donkere winter dan een behaaglijk vuur waarop allerlei lekkers wordt gegrild?

bereiden 15 min

Bevat Energie 500 kCal- Eiwit 35 g- Vet 32 g- Koolhydraten 14 g (per eenpersoonsportie)

Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl