

# PROEF



4 | 2020

het vakmanschap van de Keurslager

## DE SMAKEN VAN DE HERFST

ZO MAAK JE  
COQ AU VIN

KARBONADE,  
ALTIJD LEKKER

GEZOND EN VEELZIJDIG:  
POMPOENGERECHTEN

# IN DEZE PROEF



- 6 Een klassieke boef bourguignon
- 7 Boef bourguignon met rosbief
- 8 Zo mooi is vlees: karbonade
- 9 Gegrilde karbonade met citroengras
- 10 Drie Hollandse klassiekers
- 12 Torentjes balkenbrij met abrikozencompote en bloedworst

- 13 Een sandwich voor iedereen
- 14 Pappardelle met paddenstoelen
- 15 Tataki van courgette met biefstuk
- 16 Vertrouwd en gewaagd: coq au vin

- 18 Wat kan ik doen met pompoen?
- 19 Pompoenherfstsalade met kip en walnoten
- 20 Saltimbocca met pompoenrisotto
- 21 Rookworst met pompoenpuree

- 22 Koken met kids: bloem van pannenkoekjes
- 23 Woorden zoeken met Proef
- 24 Altijd iets speciaals met onze Specials



STAAT BIJ EEN RECEPT  
EEN QR-CODE? SCAN  
MET JE MOBIEL OF  
TABLET DE QR-CODE EN  
BEKIJK EEN VIDEO VAN  
DE BEREIDING.

*Met deze recepten is het écht najaar!*



“Hoe maak ik de beste boeuf bourguignon?”

“Een klassieke boeuf bourguignon is door de specifieke ingrediënten een echt najaarsgerecht”, zegt Keurslager Mandy van Selm. “Vier uur pruttelen en dan heb je een heerlijk, rijk stoofgerecht.”

Lees verder op pagina 4.

**STEL JOUW  
VRAAG AAN DE  
KEURSLAGER**

“Wat voor vlees gaat er in gehakt? Hoe bak je biefstuk?  
Waar komt het vlees van de Keurslager vandaan?”

**Wat wil jij weten over vlees?**

Stuur jouw vraag in en wie weet behandelen we hem binnenkort in deze rubriek. Je krijgt in ieder geval altijd antwoord!

 [www.keurslager.nl/contact](http://www.keurslager.nl/contact)

 [info@keurslager.nl](mailto:info@keurslager.nl)

 /keurslagers

 keurslagers



Boeuf bourguignon is een van de klassiekers uit de Franse keuken die iedereen weleens gegeten heeft. Het stoofgerecht is ook nog eens eenvoudig te bereiden. Al vergt het wel wat geduld, maar dat geldt voor alle goede stoofgerechten.

# Authentiek uit de Bourgogne

Gea en Mandy van Selm:  
"Riblappen hebben onze voorkeur, omdat die na vier uur stoven het meest mals zijn."

**E**en goed verhaal bij een heerlijk gerecht is nooit weg en maakt het eten net wat smakelijker. Boeuf bourguignon heeft zo'n verhaal. Wanneer de boeuf bourguignon exact is ontstaan, is nooit vastgelegd, hoewel er genoeg over het gerecht is geschreven. Wat wel duidelijk is, is dat Franse boeren uit de streek Bourgogne de grondleggers zijn van dit inmiddels wereldwijd bekende avondmaal. Boeuf bourguignon betekent letterlijk 'Bourgondisch rund'.

## Wereldgerecht

De boeren in de Middeleeuwen wilden de wat taaie delen van een koe niet weggooien en bedachten een rijke jus waarin ze het

vlees urenlang konden stoven. Dat was in die tijd nog niet makkelijk, omdat het met open vuur niet eenvoudig is om de temperatuur constant te houden. Maar ze kregen het voor elkaar. Boeuf bourguignon - nu gerekend tot de haute cuisine - was toen voor de boeren dagelijkse kost. Decennia lang was het hún lokale gerecht. En had het nog lang niet de populariteit die het nu heeft. Daar kwam verandering in toen chef-kok Auguste Escoffier als eerste de bereiding op papier zette. De Amerikaanse Julia Child deed in 1961 de rest. Haar lyrische beschrijving maakte van boeuf bourguignon een wereldgerecht.

Keurslagers Kees, zijn vrouw Gea en dochter Mandy van Selm uit Schiedam weten als geen

ander hoe lekker dit rijke stoofgerecht is: "Doordat het vlees uren in de wijn en de kruiden suddert, raakt het doordrenkt met heerlijke smaken die kenmerkend zijn voor dit mooie gerecht."

### Authentieke bereiding

De bereiding van de klassieke boeuf bourguignon volgt de bereiding van de Franse boeren. Rundvlees, rode wijn, spek, knoflook, zilveruitjes, champignons, ui, bouillon, wortel, bloem en de kruiden tijm, laurier en peterselie moeten een aantal uren in één pan sudderen. Keurslagers kennen deze authentieke bereiding maar al te goed, want veel van hen bieden in het najaar en de winter de boeuf bourguignon aan als kant-en-klaarmaaltijd. Ook Kees, Gea en Mandy hebben het gerecht in hun zaak. "De ingrediënten maken van boeuf bourguignon een echt najaarsgerecht", zegt Mandy. "Het is echt een eenpansgerecht: alle ingrediënten bereid je in dezelfde braadpan." Kijk op pagina 6 voor het recept van een klassieke boeuf bourguignon.

### Werkvlees

"Een boeuf bourguignon maak je van het 'werkvlees' van de koe. Dus vlees uit de borst, rib of lende", vertelt Kees. "Deze delen bevatten veel pezen, waardoor ze lang gegaard moeten worden. Na een aantal uur op het vuur is dit rundvlees boterzacht." Het zure karakter van de wijn zorgt ervoor dat de pezen en spieren in het vlees zacht worden, terwijl ondertussen de temperatuur van de saus het vlees gaart. Mandy: "Riblappen hebben mijn persoonlijke voorkeur, omdat die na vier uur stoven het meest mals zijn. Maar ook sukadelappen en magere runderlappen gaan prima in een boeuf bourguignon. Sukadelappen stooft je zo'n drie uur, magere runderlappen twee uur." Het stoven kan in de pan op laag vuur, maar ook in de oven op zo'n 100 tot 125 graden. Kees: "Het voordeel van de oven is dat je de temperatuur beter constant kunt houden."

### Moderne variant

Al met al zijn het lange bereidingstijden, maar de volle smaak en rijke geuren maken



## "De ingrediënten maken van boeuf bourguignon een echt najaarsgerecht."

het meer dan de moeite waard. Hoewel je voor een lekkere stoofmaaltijd nu eenmaal ruim de tijd moet nemen, heeft niet iedereen die tijd. Mandy en Kees hebben dan ook een tip voor een moderne en snelle variant: in biefstuk of rosbief (zie pagina 7). Kees: "Daarbij bereid je het vlees zoals je gewend bent. Je kruidt het met peper en zout en bakt het daarna kort in de pan rondom bruin. Rosbief gaar je vervolgens tot een kerntemperatuur van 45 graden in de oven. De biefstuk laat je na het bakken rusten. In de tussentijd bereid je de saus."

### Het hele jaar door

Met deze moderne variant kun je niet alleen genieten van boeuf bourguignon op dagen dat je tijd hebt voor de bereiding, maar ook na bijvoorbeeld een werkdag. En nog een tip van de Keurslager: dit Franse gerecht smaakt niet alleen in het najaar, maar het hele jaar door. ●

## Wijn

Bourgogne is wereldberoemd om de wijn. Het is dan ook niet verwonderlijk dat rode wijn deel uitmaakt van het meest bekende streekgerecht. Bourgogne was ook lange tijd het mosterdcentrum van de wereld. In de stad Dijon wordt al eeuwenlang de gelijknamige mosterd gemaakt.





CHECK DE  
RECEPTVIDEO:



# Klassieke Boeuf Bourguignon

⌚ 270 MINUTEN, EXCLUSIEF 2 UUR MARINEREN

👤 4 PERSONEN ⌚ HOOFDGERECHT

## BENODIGDHEDEN

- 750 g riblappen
- 180 g ontbijtspek, in reepjes gesneden
- 300 ml sterke runderbouillon
- 3 sjalotjes, schoongemaakt en in ringetjes gesneden
- 3 teentjes knoflook, schoongemaakt en in plakjes gesneden
- 70 g tomatenpuree
- 340 g zilveruitjes
- 300 g winterwortels, in plakjes gesneden
- 250 g kleine champignons
- 750 ml volle rode wijn
- 2 laurierblaadjes
- 2 takjes tijm
- Half bosje peterselie
- 100 g boter
- Peper en zout

## BEREIDING

1. Snijd het vlees in blokjes van 2 x 2 cm.
2. Meng in een kom het vlees met de sjalot, knoflook en winterwortel, giet de rode wijn erover en laat dit minimaal 2 uur marineren.
3. Laat het vlees op kamertemperatuur komen. Verhit een braadpan en bak de spekreepjes in het eigen vet en schep het uit de pan.
4. Voeg 50 g boter toe aan het vet dat achterblijft. Dep het vlees droog en bak het vlees met peper en zout in kleine hoeveelheden bruin. Schep het uit de pan. Bak nu de groenten zonder marinade 5 minuten in de pan en voeg tomatenpuree toe die je 1 minuut meebakt.
5. Leg de riblappen, het ontbijtspek en de groenten in de pan en giet de marinade eroverheen.
6. Bind de laurierblaadjes, de tijm en ongeveer de helft van de peterselie in een bosje bij elkaar met keukentouw en voeg deze toe.
7. Breng alles zachtjes aan de kook op laag vuur en laat het 4 uur zachtjes stoven.
8. Bak de uitgelekte zilveruitjes bruin in 50 gr boter.
9. Voeg de afgeborstelde champignons en de uitjes toe en en stook beide nog een half uur mee.
10. Hak de overige peterselie fijn en strooi dit erover.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 760 KCAL (3190 KJ). EIWIT: 52 G.  
VET: 44 G (WAARVAN 22 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 20 G.

# Boeuf bourguignon met rosbief

© 4 PERSONEN ⌚ 45 MINUTEN © HOOFDGERECHT

## BENODIGDHEDEN

- 750 g rosbief
- 8 kleine sjalotten, gepeld
- 100 g boter
- 180 g spekreepjes of pancetta
- 2 teentjes knoflook, in plakjes gesneden
- 2 stengels bleekselderij, in fijne reepjes gesneden
- 70 g tomatenpuree
- 250 g kleine kastanjezwammen, schoongeborsteld
- 2 laurierblaadjes
- 2 takjes tijmblaadjes
- 300 ml sterke runderbouillon
- 750 ml rode port
- Peper en zout

## BEREIDING

- 1.** Verwarm de oven op 175 graden. Laat het vlees op kamertemperatuur komen.
- 2.** Verhit 50 g boter in een braadpan. Bestrooi het vlees met peper en zout en schroei het vlees mooi goudbruin. Leg het vlees met het braadvet 35 minuten in een ovenschaal in de oven.
- 3.** Blancheer de sjalotten 5 minuten om ze extra zacht te maken in een bodempje water. Giet af en doe ze in de braadpan. Bak ze in 50 g boter in 3 minuten goudbruin. Neem ze uit de pan en zet dit apart.
- 4.** Bak de spekjes, voeg tomatenpuree toe en bak dit 1 minuut mee. Voeg bleek-

selderij, knoflook, laurier en tijm toe.

**5.** Voeg de port en de bouillon toe en doe de sjalotten en champignons erbij. Laat het geheel inkoken tot een mooie saus.

**6.** Verwarm het vlees tot een kerntemperatuur van 45 graden. Haal het uit de oven en laat het 10 minuten, afgedekt met aluminiumfolie, rusten.

**7.** Serveer op een voorverwarmde schaal met de saus eromheen.

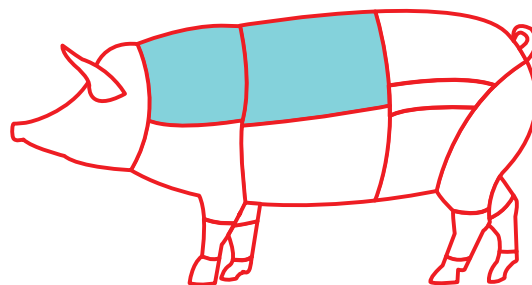
VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 845 KCAL (3550 KJ).

EIWIT: 54 G. VET: 41 G (WAARVAN 20 G ONVERZADIGD).

KOOLHYDRATEN: 39 G.



# Karbonade



Er bestaan verschillende soorten karbonade: halskarbonade, ribkarbonade en haaskarbonade. Allemaal worden ze gesneden van de karbonadestreng. Die loopt van de nek, over de hele rug van het varken, tot aan de ham. Die streng is trouwens niet uniek voor varkens: ook de T-bonesteak (rund) en de lamsrack zijn karbonades.

De halskarbonade (ook wel schouderkarbonade genoemd) is wat donkerder en grover van structuur dan karbonades van de rug en licht doorregen. In de pan of op de BBQ heeft het wat meer tijd nodig om te garen. Deze karbonade heeft iets meer vet dat voor een heerlijke smaak zorgt. De ribkarbonade heeft een wat dunner vetrandje en is mals. De ribkarbonade wordt door de Keurslager ook wel verder verwerkt tot spareribs en varkensfilet. Helemaal achter aan de rug ligt de haaskarbonade, het meest malse stuk. Het is de 'T-bonesteak' van het varken. Aan één kant zit een stukje varkenshaas.



## WEETJE

### Kotelet of karbonade?

De benamingen kotelet en karbonade worden door elkaar gebruikt, maar zijn niet helemaal dezelfde stukken vlees. Als er een stukje rib aan het vlees zit, is het een kotelet. Stukken vlees met een ander bot eraan heten karbonade.

### Uit één rug, maar diverse bereidingswijzen

De verschillende soorten karbonades bereid je niet allemaal op dezelfde manier, hoewel het feit dat ze allemaal uit de rug komen dat misschien doet vermoeden. Halskarbonades (15 tot 20 minuten) bevatten meer vet en hebben wat meer tijd nodig om te garen. Ribkarbonades (8 tot 10 minuten) en haaskarbonades (6 tot 8 minuten) zijn magerder. Daarbij moet je opletten dat ze niet te lang in de pan zitten, omdat het vlees anders droog kan worden.





# Gegrilde karbonade met citroengras

⌚ 45 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN

🍽️ HOOFDGERECHT

## BENODIGDHEDEN

- 4 ribkarbonades
- 2 el bruine suiker
- 3 teentjes knoflook, grof gehakt
- 2 el olijfolie
- 1 ui, gesneden
- 1 el vissaus
- 2 stengels citroengras, grof gesneden
- 1 el sojasaus
- 1 el honing
- Peper en zout

## VIETNAMESE DIPS AUS

- 2 el suiker
- 1 teentje knoflook
- 2 el vissaus
- 2 el limoensap
- 10 el water
- 2 Spaanse pepers

## BEREIDING

1. Maal in een keukenmachine de knoflook, ui, citroengras, bruine suiker en peper fijn. Voeg de olijfolie, vissaus, sojasaus en honing toe en maal totdat het een natte pasta wordt.
2. Dep de ribkarbonades met keukenpapier droog. Smeer ze in met de marinade en laat ze minimaal 30 minuten marineren.
3. Maak ondertussen de dipsaus: haal de zaadjes uit de twee Spaanse pepers. Snijd de pepers samen met de knoflook fijn. Doe alle ingrediënten in een bakje en roer tot de suiker is opgelost.
4. Verwarm een grillpan, schraap met een mes de marinade van de karbonades, en gril de karbonades 5 tot 7 minuten op middelhoog vuur. Draai ze regelmatig om tot ze gaar zijn.
5. Leg de karbonades op een bord, dek af met aluminiumfolie en laat ze 5 tot 10 minuten rusten. Serveer de karbonades met gele rijst, gegrilde groenten en de dipsaus.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 335 KCAL (1405 KJ). EIWIJ: 30 G. VET: 16 G (WAARVAN 12 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 17 G.



# Een bijzonder trio van Hollandse klassiekers

Zult, balkenbrij en bloedworst zijn traditionele Nederlandse vleesproducten. Hoewel ze qua uiterlijk en samenstelling niet op elkaar lijken, zijn er toch veel overeenkomsten. Eén ervan is het rijke, hartige karakter en de krachtige smaak.

**D**at niet iedereen zich meteen iets kan voorstellen bij zult, balkenbrij en bloedworst is niet zo verwonderlijk. Met name zult en balkenbrij zijn producten die van oudsher overwegend in het oosten en zuiden van Nederland worden gegeten.

Alle drie hebben ze hun oorsprong op boerenbedrijven, waar men na de slacht zo min mogelijk wilde weggooien. Alle delen die niet als los vlees verkocht werden, werden verwerkt. Het maken van zult, balkenbrij en bloedworst wordt amper meer gedaan wordt door boeren. Gelukkig weten veel Keurslagers nog wel hoe ze dit als broodbeleg of als vervanger van warm vlees bij de maaltijd moeten bereiden.

#### Balkenbrij

Zo ook Keurslager Toine Harmsen uit Diepenveen, wiens balkenbrij populair is in de regio Salland en omstreken. "Het is een écht familierecept dat mijn opa 75 jaar geleden ontwikkelde." Vroeger verdwenen veel restproducten van varkens en runderen in balkenbrij. Lever is nog steeds het hoofdbestanddeel waar tegenwoordig spek of vet, veel boekweitmeel en een melange van kruiden aan wordt toegevoegd. Elke streek heeft zijn eigen variant, bijvoorbeeld met krenten. De balkenbrij van Toine wordt gemaakt van rundvlees. Hij beseft maar al te goed dat 'lever' niet bij iedereen aantrekkelijk in de oren klinkt. En dat is jammer. Het doet de heerlijke balkenbrij namelijk tekort. "Het zijn met name de kruiden die je proeft. De smaak van balkenbrij doet me denken aan het najaar. Ik kan me bijna niet voorstellen dat iemand het niet lekker vindt. Zeker als je het op de juiste manier klaarmaakt en bakt is het heerlijk. Dan krijgt het een krokante buitenkant, terwijl de kern zacht en mals is."

#### Zult

Waar Toine bij balkenbrij moet denken aan herfst en winter, gaan zijn gedachten bij zult meteen uit naar de zomer vanwege de fris-zure smaak. Ook voor zult (door de consument vaak hoofdkas genoemd) geldt dat de bereiding en ingrediënten sterk regionaal gebonden zijn, al zijn de hoofdingrediënten wel overal hetzelfde: het vlees van de kop (niet de hersens!) en de nek van het varken, augurk, kruidnagel, foelie, azijn en gelatine. De smaak van zult wordt weleens vergeleken met die van buikspek of kaantjes. Al heeft zult een zachte structuur. Zult eet je op brood of bij boerenkoolstampot.



#### Bloedworst

Soms is het jammer dat vleesproducten uit vervlogen tijden stammen. Had iemand nu zult, balkenbrij en bloedworst gemaakt, dan had dit vlees hoogstwaarschijnlijk een aantrekkelijker naam gehad. Dat lijkt met name te gelden voor bloedworst, een worst die gewoonlijk bestaat uit een mix van bloed, vet of reuzel, spek en kruiden (zout, kruidnagel, piment en kaneel). Over de grens kennen ze bloedworst ook. Met eigen varianten. Denk aan bijvoorbeeld de Engelse black pudding, de Spaanse morcilla en de Franse boudin noir. Bloedworst kan zowel gegeten worden met brood of als warme maaltijd. In combinatie met appel is het een lekker en verrassend gerecht en zeker de moeite waard eens te proberen. ●

“Elke streek heeft zijn eigen variant.”



## Balkenbrij met abrikozencompote

⌚ 20 MINUTEN ⌚ 20 STUKS  
© BORRELGERECHT

### BENODIGDHEDEN

- 200 g balkenbrij
- 4 el bloem
- 2 el ongezoeten roomboter
- 40 g veldsla
- 100 g abrikozencompote
- 8 plakjes roggebrood
- Peper en zout

### BEREIDING

- 1.** Snijd de balkenbrij in blokjes van 50 x 50 mm en strooi de bloem eroverheen. Breng op smaak met peper en zout.
- 2.** Verwarm de boter in een pan en bak de blokjes balkenbrij om en om knapperig.
- 3.** Snijd de sneetjes roggebrood ook op 50 x 50 mm.
- 4.** Leg een gebakken blokje balkenbrij op het brood, doe er abrikozencompote op en vervolgens de veldsla.

VOEDINGSWAARDE PER STUK: 75 KCAL (315 KJ).  
EIWIT: 2 G. VET: 2 G (WAARVAN 1 G ONVERZADIGD).  
KOOLHYDRATEN: 11 G.

## Torentjes bloedworst

⌚ 30 MINUTEN ⌚ 20 STUKS  
© BORRELGERECHT

### BENODIGDHEDEN

- 200 g bakbloedworst, smal (20 plakjes)
- 4 el olijfolie
- 10 sneetjes casinobrood, wit
- 100 g gekookte bietjes (20 plakjes van 5 mm)
- 60 g blauwe kaas (20 plakjes van 5 mm)
- 10 g platte peterselie

### BEREIDING

- 1.** Verwarm de grill voor. Verhit in een koekenpan 2 el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de plakjes bloedworst 2 minuten aan elke kant.
- 2.** Dep de plakjes droog met keukenpapier.
- 3.** Maak met een steker (doorsnede 50 mm) rondjes van de bloedworst, het brood, de bietjes en de kaas. Besprenkel elke kant van het brood met olijfolie en toast beide kanten onder de grill. Leg op elke toast eerst een plakje bloedworst, dan een plakje rode biet en tot slot een plakje kaas.
- 4.** Serveer de torentjes met een takje peterselie als garnering.

VOEDINGSWAARDE PER STUK: 100 KCAL (420 KJ).  
EIWIT: 3 G. VET: 6 G (WAARVAN 4 G ONVERZADIGD).  
KOOLHYDRATEN: 8 G.

### TIP

Presenteer eens een borrelplank met bloedworst en balkenbrij en maak het compleet en aantrekkelijk met knapperig brood, vleeswaren (bijvoorbeeld salami en rauwe ham), noten, tomaatjes, komkommertjes, bloemkoolroosjes, witlofblaadjes, snoeppaprika, bleekselderij, wortels en Amsterdamse uitjes.

# SMAAK- VOLLE LUNCH

## Sandwich To Share

⌚ 30 MINUTEN ⌚ 4 PERSONEN ⌚ LUNCHGERECHT

### BENODIGDHEDEN

- 500 g boerenbrood (niet gesneden)
- 2 rookworsten, verwarmd in heet water
- 8 plakjes uitgebakken ontbijtspek
- 4 kleine uien, schoongemaakt en in ringen gesneden
- 20 g boter
- 4 el mayonaise
- 2 el grove mosterd
- 150 g veldsla
- 200 g versgeraspte belegen kaas
- 8 augurken

### BEREIDING

- 1.** Snijd het brood in om de 1,5 cm, maar niet door.
- 2.** Snijd de geweldige rookworst in schuine repen en grill ze op een hete grillplaat totdat er grillstrepen ontstaan.
- 3.** Bak in een koekenpan de uienringen met 20 g boter op zacht vuur goudbruin.
- 4.** Meng de mosterd met de mayonaise en smeer de inkepingen van het brood ermee in.
- 5.** Vul de inkepingen met rookworst, ontbijtspek en de helft van de sla. Verdeel de gebakken uienringen over het brood.
- 6.** Bestrooi het geheel met kaas. Zet dit in een oven van 200 graden tot de kaas gesmolten is.
- 7.** Steek de augurken erin, snijd het brood in vieren en garneer met de rest van de sla.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 1200 KCAL (5040 KJ). EIWIT: 53 G.  
VET: 80 G (WAARVAN 47 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 62 G.

### TIP

Het brood kan natuurlijk ook met andere combinaties gevuld worden. Denk aan rookvlees met plakjes avocado en tomaat. Of aan fricandeau met tonijnsaus en kappertjes.



# Herfst in Italië...

## Pappardelle met gemengde paddenstoelen en venkelkruid

⌚ 20 MINUTEN 👥 4 PERSONEN

🍴 HOOFDGERECHT

### BENODIGDHEDEN

- 400 g rundergehakt
- 125 g gezouten boter
- 450 g gemengde paddenstoelen, schoongemaakt en grof gesneden
- 20 g roomboter
- 300 g pappardelle, gekookt
- 1 teentje knoflook
- 1 sneetje oud of geroosterd casino wit
- 4 el olijfolie
- 1 tl venkelpoeder
- Scheutje droge sherry
- 1 el venkelzaad, geplet in de vijzel
- 100 g pesto
- Peper
- Zout

### BEREIDING

1. Verwarm de gezouten boter in een steelpan met een dikke bodem op middelhoog vuur in 10 minuten tot deze bruin wordt en nootachtig ruikt (beurre noisette). Schep de eiwitten die omhoog komen er vanaf en haal de pan van het vuur.
2. Rasp de knoflookteentjes op het brood. Maal het brood tot kruim en meng het met het geplette venkelzaad en de roomboter. Verdeel het kruim over een met bakpapier beklede bakplaat en rooster het 10 minuten in een oven van 180 graden.
3. Verhit 2 el olijfolie in een koekenpan en bak hierin het gehakt rul. Breng het op smaak met peper, zout en venkelpoeder.
4. Verwarm 2 el olijfolie in een koekenpan en bak de paddenstoelen in kleine porties bruin en gaar. Voeg halverwege zout en peper toe. Blus het geheel af met een scheutje droge sherry.
5. Voeg het gehakt met de pappardelle toe aan de koekenpan met de paddenstoelen, giet er de beurre noisette overheen en warm het geheel al omscheppend goed door.
6. Besmeer met de achterkant van een lepel de rand van de pastaborden met pesto. Verdeel het pastamengsel over de borden en strooi er het venkelbroodkruim overheen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 1095 KCAL (4600 KJ).  
EIWIT: 37 G. VET: 74 G (WAARVAN 43 G ONVERZADIGD).  
KOOHYDRATEN: 67 G.



## Tataki van courgette met biefstuk

⌚ 40 MINUTEN, EXCLUSIEF 4 UUR MARINEREN  
👤 4 PERSONEN ⌚ HOOFDGERECHT

### BENODIGDHEDEN

- 4 biefstukken à 150 g
- 4 courgettes
- 14 el olijfolie
- 2 limoenen
- 1 flinke tl gehakte gember
- 1 flinke tl korianderzaad, gemalen
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl cayennepeper
- 4 el tahin (sesampasta)
- 2 el sesamzaad (zwart en wit door elkaar)
- 1 el bietensap
- 100 g granaatappelpitjes
- Peper en zout

### BEREIDING

- 1.** Schil de courgettes en snijd ze bij tot rechthoekige staven.
- 2.** Meng 5 el olijfolie met de helft van het sap en de rasp van de limoenen en voeg de gehakte gember, korianderzaad, komijnpoeder en cayennepeper toe.
- 3.** Leg de courgettes in een ovenschaal en verdeel de marinade erover. Laat dit 4 uur marineren in de koelkast.
- 4.** Verwarm de oven op 150 graden en zet de schaal met courgettes in de oven. Laat ze 20 minuten garen en keer ze regelmatig om.
- 5.** Haal de courgettes uit de oven en gebruik 2 el tahin om ze rondom in te smeren. Druk ze vervolgens in een mengsel van zwart en wit sesamzaad en voeg peper en zout naar smaak toe.
- 6.** Meng de rest van de tahin met het bietensap en roer het tot een egaal geheel.
- 7.** Verhit 2 el olijfolie in een koekenpan en bak de courgettes rondom krokant. Haal ze uit de pan en snijd stukjes van 1 cm.
- 8.** Meng een dressing van 4 el olijfolie en de rest van het limoensap en -rasp en voeg de granaatappelpitjes toe.
- 9.** Verhit 3 el olijfolie in een koekenpan en bak de biefstukken 2 tot 3 minuten per kant. Laat ze 10 minuten rusten in aluminiumfolie.
- 10.** Trek een mooie streep van de roze tahin op het bord, leg de tataki van courgette ernaast en lepel de dressing met granaatappelpitjes eroverheen. Leg daarnaast de biefstuk.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 860 KCAL (3610 KJ).  
EIWIT: 45 G. VET: 65 G (WAARVAN 55 G ONVERZADIGD).  
KOOLHYDRATEN: 22 G.

# Oosterse smaken

# Kip in wijn

CHECK DE  
RECEPTVIDEO:





**Coq au vin is een typisch Frans stoofgerecht. Welke smaken je toevoegt is geheel aan jou. Wij geven je de traditionele bereiding en een bereiding met witte wijn, gember en sinaasappel.**

## Klassieke Coq au vin

⌚ 90 MINUTEN ⌚ 4 PERSONEN  
⌚ HOOFDGERECHT

### BENODIGDHEDEN

- 1 hele kip
- 150 g spekreepjes
- 40 g roomboter
- 4 sjalotten, geschild en gehalveerd
- 2 teentjes knoflook, geschild en fijngehakt
- 1 winterpeen, blokjes
- 1 pastinaak, blokjes
- 3 el medium sherry
- 75 cl volle rode wijn
- 400 g champignons (niet te groot) of mini champignons
- 3 laurierbladeren
- 5 takjes tijm
- Peper en zout

### BEREIDING

- 1.** Kruid de kip rondom en van binnen met een flinke hoeveelheid peper en zout. Verwarm 20 g roomboter in een braadpan en bak de spekreepjes bruin. Haal het spek eruit, voeg de overige 20 g roomboter toe en laat dit warm worden. Laat het schuim wegtrekken en bak hierin de kip rondom goudbruin.
- 2.** Haal de kip eruit en bak al omscheppend de wortelblokjes met de pastinaak en de sjalotten. Bak als laatste de knoflook mee. Blus het geheel af met de sherry.
- 3.** Voeg de spekreepjes met de kip, laurier en tijm toe en overgiet het geheel met de rode wijn.
- 4.** Gaar de coq au vin 75 minuten op laag vuur of in een oven van 110 graden. Draai de kip na ruim een half uur ondersteboven.
- 5.** Haal de kip uit de pan, voeg de champignons toe en zet de pan zonder deksel op het vuur. Laat de saus inkoken en de champignons gaar worden.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 795 KCAL (3340 KJ). EIWIT: 46 G. VET: 50 G (WAARVAN 32 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 16 G.

## Coq au vin blanc met gember en sinaasappel

⌚ 30 MINUTEN ⌚ 4 PERSONEN ⌚ HOOFDGERECHT

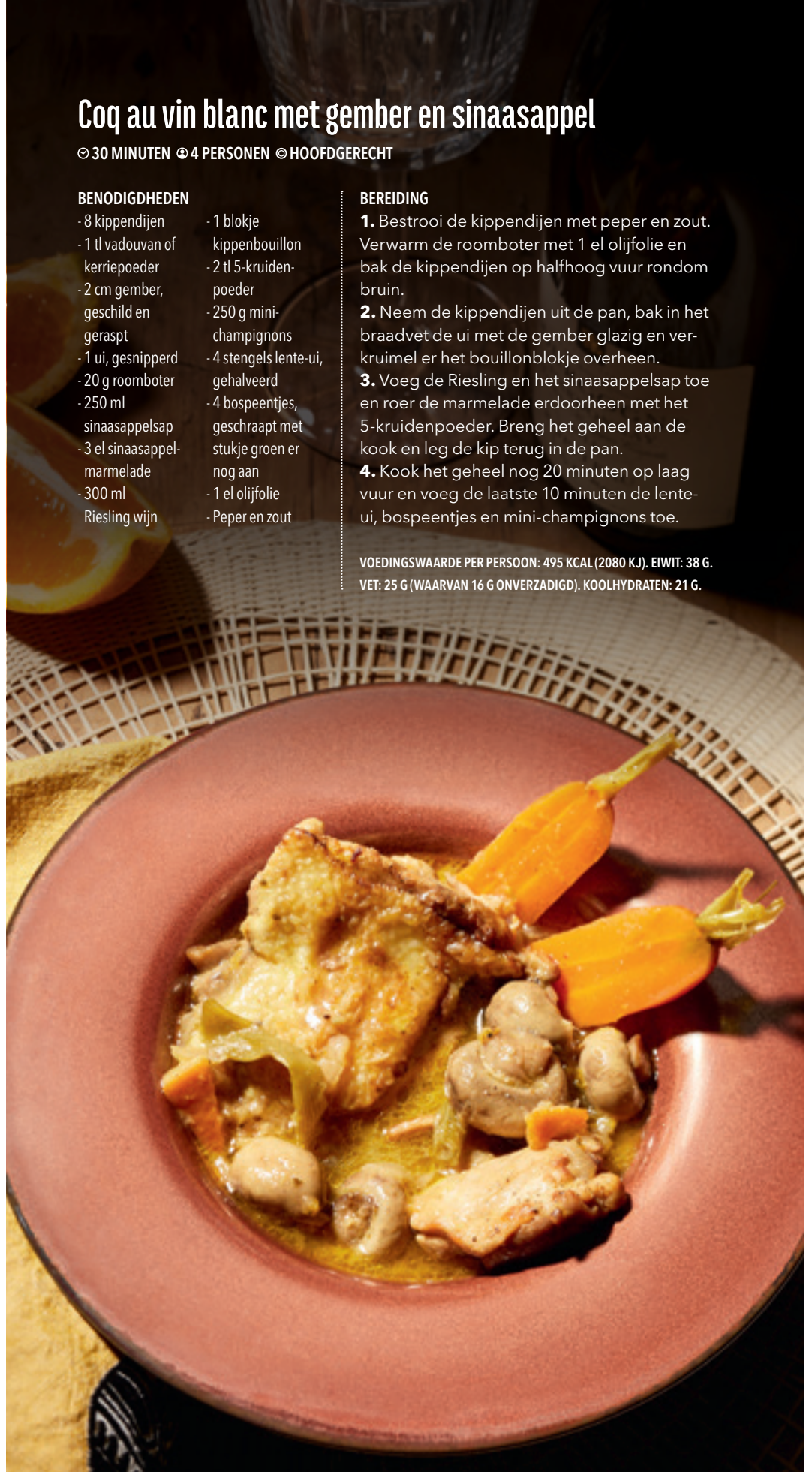
### BENODIGDHEDEN

- 8 kippendijen
- 1 tl vadouvan of kerrievoeder
- 2 cm gember, geschild en geraspt
- 1 ui, gesnipperd
- 20 g roomboter
- 250 ml sinaasappelsap
- 3 el sinaasappel-marmelade
- 300 ml Riesling wijn
- 1 blokje kippenbouillon
- 2 tl 5-kruidenpoeder
- 250 g mini-champignons
- 4 stengels lente-ui, gehalveerd
- 4 bospeentjes, geschraapt met stukje groen er nog aan
- 1 el olijfolie
- Peper en zout

### BEREIDING

- 1.** Bestrooi de kippendijen met peper en zout. Verwarm de roomboter met 1 el olijfolie en bak de kippendijen op halfhoog vuur rondom bruin.
- 2.** Neem de kippendijen uit de pan, bak in het braadvet de ui met de gember glazig en verkruimel er het bouillonblokje overheen.
- 3.** Voeg de Riesling en het sinaasappelsap toe en roer de marmelade erdoorheen met het 5-kruidenpoeder. Breng het geheel aan de kook en leg de kip terug in de pan.
- 4.** Kook het geheel nog 20 minuten op laag vuur en voeg de laatste 10 minuten de lente-ui, bospeentjes en mini-champignons toe.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 495 KCAL (2080 KJ). EIWIT: 38 G. VET: 25 G (WAARVAN 16 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 21 G.



# Wat kan ik doen met pompoen?

Pompoenen zijn het hele jaar door verkrijgbaar, maar de smakelijke en zeer gezonde groente doet ons toch vooral aan de herfst denken. Het oorspronkelijke pompoenseizoen liep dan ook van oktober tot en met december.

Een pompoen heeft geen uitgesproken smaak en dat maakt hem ideaal om in diverse gerechten te verwerken.

Wat te denken van onze salade, risotto en stamppot van pompoen?

## TIP

Pompoen kun je invriezen. Blancheer de rauwe pompoen eerst 2 tot 3 minuten. Bij minimaal -18° is de pompoen tot 12 maanden houdbaar.

## TIP

Gebruik bij voorkeur flespompoen. Deze bevat weinig zaadjes en vruchtvlees en is daardoor makkelijker te snijden dan een ronde pompoen.

# Pompoenherfstsalade met kip en walnoten

© 40 MINUTEN © 4 PERSONEN © LUNCHGERECHT

## BENODIGDHEDEN

- 400 g kippendijen
- 400 g flespompoen, schoongemaakt en in blokjes gesneden
- 2 el olijfolie
- 2 uien, in ringen gesneden
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- 6 g vadouvan
- ½ sinaasappel, alleen het sap
- 200 g bulgur
- 60 g rode kool, fijngesneden in reepjes
- 150 g gemengde sla
- 70 g walnoten
- Peper en zout

## DRESSING:

- 1 el wittewijnazijn
- 1 el honing
- 2 el olijfolie

## BEREIDING

**1.** Snijd de kippendijen in stukjes en voeg peper en zout naar smaak toe. Verwarm in een koekenpan de olijfolie en bak daarin de kip en de blokjes pompoen. Regelmatig omroeren. Als de pompoen zacht begint te worden, voeg je de ui, knoflook, vadouvan, peper en zout en het sinaasappelsap toe. Meng dit goed en laat het in 5 tot 10 minuten beetgaar worden. Laat het afkoelen.

**2.** Bereid de bulgur volgens de

aanwijzingen op de verpakking. Roer de bulgur los en laat deze afkoelen.

**3.** Maak een dressing van de wittewijnazijn, honing, olijfolie en zout.

**4.** Schik de sla op 4 borden, verdeel de bulgur en giet de dressing erover. Verdeel de pompoen met de gebakken kip, rode kool en walnoten over de salade.

**VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 565 KCAL (2375 KJ). EIWIT: 30 G. VET: 29 G (WAARVAN 24 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 43 G.**



# Saltimbocca met pompoenrisotto

© 45 MINUTEN © 4 PERSONEN © HOOFDGERECHT

## BENODIGDHEDEN

### RISOTTO

- 400 g flespompoen, schoongemaakt en in blokjes gesneden
- 7 el olijfolie
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 2 uien, fijngesneden
- 300 g Arborio (risotto)rijst
- 1 ltr groentebouillon (van bouillonblokjes)
- 50 g Parmezaanse kaas

### SALTIMBOCCA

- 4 kalfsschnitzels (ongepaneerd)
- 50 g bloem
- 4 plakjes Parmaham
- 8 salieblaadjes
- 50 g boter
- 1 el olijfolie
- Peper

## BEREIDING

1. Verwarm de oven op 220 graden.
2. Leg de pompoenblokjes op de bakplaat, besprenkel ze met 2 el olijfolie en rooster de blokjes in 20 minuten gaar.
3. Verhit de olie in een diepe pan op middelhoog vuur, bak de ui en knoflook 2 minuten, roer de Arboriorijst erdoor en bak deze nog 2 minuten. Verwarm ondertussen de groentebouillon in een pan. Voeg 1 soeplepel hete bouillon toe en kook al roerend tot het vocht is opgenomen. Herhaal dit totdat alle bouillon is opgenomen en de rijst al dente is. Dat duurt ongeveer 20 minuten.
4. Schep de geroosterde pompoenblokjes en de kaas door de risotto. Breng op smaak met peper.

5. Bestrooi de kalfsschnitzels aan twee kanten met bloem en leg op iedere schnitzel een plakje Parmaham en een salieblaadje. Zet de salie en Parmaham vast met een cocktailprikkertje.
6. Verhit de boter met 1 el olijfolie in een koekenpan. Bak de saltimbocca eerst met de Parmaham naar boven tot deze goudbruin is. Draai het vlees om en bak kort de andere zijde. Draai de kalfsschnitzels weer om. Haal de cocktailprikkertjes uit het vlees en schep de risotto op 4 borden, strooi salieblaadjes eroverheen en leg de saltimbocca erop.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 890 KCAL (3740 KJ).

EIWIT: 38 G. VET: 49 G (WAARVAN 34 G ONVERZADIGD).

KOOLHYDRATEN: 73 G.





CHECK DE  
RECEPTVIDEO:



## Rookworst met pompoenpuree

⌚ 40 MINUTEN 👥 4 PERSONEN 🍴 HOOFDGERECHT

### BENODIGDHEDEN

- 2 rookworsten
- 1 kg flespompoen, in blokjes gesneden
- 1 kg kruimige aardappelen, geschild en in stukken
- 2 el olijfolie
- 1 ui, fijngesneden
- 3 el Thaise rode currypasta
- 400 ml kokosmelk
- 200 ml water
- 75 g cashewnoten
- 40 g selderij
- Peper en zout

### BEREIDING

- 1.** Verhit de olie en bak hierin de ui met de currypasta glazig.
- 2.** Voeg de kokosmelk, 200 ml water, pompoen- en aardappelblokjes toe en laat circa 20 minuten stoven op een lage stand.
- 3.** Verwarm de rookworst 15 minuten in water dat net niet kookt. Giet de aardappelen met de pompoen af en bewaar 100 ml kookvocht. Stamp ze met het achtergehouden kookvocht tot een smeuijge stampot.
- 4.** Breng op smaak met zout en peper. Serveer de stampot met de rookworst en garneer het gerecht met de cashewnoten en de blaadjes selderij.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 840 KCAL (3530 KJ). EIWIJ: 23 G.  
VET: 58 G (WAARVAN 34 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 53 G.

# LEKKER CREATIEF

*Hou je van koken en knutselen? Deze super leuke pannenkoekjesbloem maak je zo mooi als jij wilt. En hij smaakt... naar meer!*



## PANNENKOEKJESBLOEM

⌚ 60 MINUTEN 🍴 14 STUKS 🧒 KINDERSNACK

### BENODIGDHEDEN BESLAG

- |                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| - 125 g bloem          | - 1 ei, losgeklopt        |
| - 1 el suiker          | - 375 ml karnemelk        |
| - 2 tl bakpoeder       | - 40 g boter om te bakken |
| - 40 g gesmolten boter | - Zout                    |

### BENODIGDHEDEN VERSIERING EN VULLING

- |                                 |                               |
|---------------------------------|-------------------------------|
| - 250 g half-om-halfgehakt      | - 1 zoete aardappel           |
| - 7 kleine paksoibladeren       | - 1 ui, in ringetjes gesneden |
| - 7 plakjes gekookte ham        | - 20 g spinazieblaadjes       |
| - 200 g versgeraspte jonge kaas | - Halve courgette             |
| - 2 Granny Smith appels         | - 1 gekookt bietje            |
| - Halve mango                   | - 1 stengel bleekselderij     |
|                                 | - Peper en zout               |

### BEREIDING

- Meng bloem, suiker, bakpoeder en zout. Voeg de gesmolten boter, karnemelk en het losgeklopte ei aan het bloemmengsel toe. Klop dit tot een mooi beslag.
- Bak 14 kleine pannenkoekjes van ongeveer 10 cm. Verdeel de pannenkoekjes in twee gedeelten.
- Verwarm de oven op 180 graden.
- Blancheer 7 paksoibladeren en laat deze uitlekken.
- Maak rolletjes van 7 pannenkoekjes die gevuld zijn met gekookte ham en paksoi-blad en strooi er geraspte kaas overheen.
- Voeg een geraspte appel, ui en kaas toe aan het gehakt en bak het in 5 minuten rul.
- Vul de 7 andere pannenkoekjes voor de helft met dit mengsel en vouw de pannenkoekjes dicht.
- Leg de rolletjes en de gevulde pannenkoekjes op een bakplaat in een oven van 180 graden tot de kaas gesmolten is. Verdeel de met gehakt gevulde pannenkoekjes in een bloemvorm op een groot bord met de rolletjes tussen de bloembladeren in.
- Steek met een meloenbolletjessteker bolletjes uit diverse groenten en fruit (appel, mango, courgette, gekookte zoete aardappel, spinazieblaadjes en gekookte biet). Plaats de bolletjes in het midden van de waaier van pannenkoekjes als kern van de bloem. Maak van de bleekselderij de stengel van de bloem.

VOEDINGSWAARDE PER STUK: 230 KCAL (965 KJ).

EIWIT: 11 G. VET: 13 G (WAARVAN 5 G ONVERZADIGD).

KOOLHYDRATEN: 16 G.

# Puzzelen met Proef



**PROEF** is een uitgave van de Vereniging van Keurslagers en wordt je aangeboden door de Keurslager.

Vereniging van Keurslagers  
 Postbus 185, 3830 AD Leusden  
 T 033 - 494 04 19  
 E info@keurslager.nl  
 www.keurslager.nl  
 f/Keurslagers  
 @/Keurslagers  
 DeKeurslagers

**Bladmanagement en redactie**

Fortelle. Content met een verhaal.  
 Linda Uijtewaai, Joep van Gestel en  
 Robert Nagtegaal (Vereniging van Keurslagers)

**Receptuur**

Silvia Klein (Als het over koken gaat!)  
 Stephan van Oppenraaij  
 Rita Hooghuis (Voor het creëren van smaken en sferen)  
 Katinka Huiskamp (Voedingswaarden)

**Fotografie**

Scala Photography  
 Michel Campfens  
 (De styling is mede mogelijk gemaakt door De Bijenkorf en Sissy-Boy)

**Vormgeving**

Fortelle. Content met een verhaal.

**Druk**

Koninklijke Drukkerij Em. de Jong

**Oplage**

200.000 exemplaren

**Frequentie**

PROEF verschijnt 5 keer per jaar.

Natuurlijk wordt **PROEF** met veel zorg gemaakt. We kunnen echter geen verantwoordelijkheid nemen voor mogelijke fouten in het blad. Het overnemen van delen van dit magazine mag alleen na schriftelijke toestemming van de uitgever. Op tekst en foto's rust copyright.

**Algemene opmerkingen over de recepten**

We geven de oventemperaturen steeds aan voor de heteluchtoven. Een gewone oven zet je ongeveer 15 graden warmer voor hetzelfde effect. Overal waar we tijden aangeven, zijn dat indicaties. Blijf kijken en proeven. Waar we eieren gebruiken, bedoelen we eieren van een gemiddeld formaat. Als je zwanger bent of een verzwakte weerstand hebt, moet je voorzichtig zijn met bepaalde ingrediënten, bijvoorbeeld met rauw vlees. Laat je hierover goed informeren.



**Kerntemperaturen**

De kerntemperatuur is van groot belang. Deze meet je met een kernthermometer. De belangrijkste temperaturen op een rijtje:

<b>Rundvlees</b>	rood: 48 °C	rosé: 55 °C	gaar: 70 °C
<b>Kalfsvlees</b>		rosé: 55 °C	gaar: 70 °C
<b>Varkensvlees</b>		rosé: 60 °C	gaar: 70 °C
<b>Lamsvlees</b>		rosé: 55 °C	gaar: 70 °C
<b>Kip</b>			gaar: 75 °C

Even ontspannen met een puzzel, dat is altijd goed! En je kunt er nog wat leuk mee winnen ook. Maak deze woordzoeker, stuur de oplossing in en wie weet win je één van de vijf Keurslager cadeaukaarten t.w.v. € 40,-.

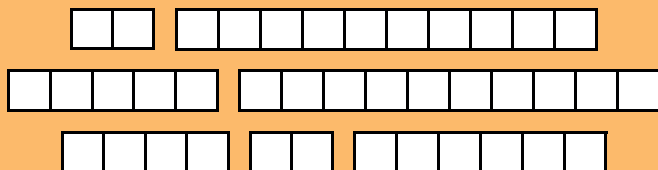
De woorden zitten horizontaal, verticaal en diagonaal in alle richtingen in de puzzel verstopt. Ze kunnen elkaar ook overlappen. Zoek ze op en streep ze af. De overblijvende letters vormen achter elkaar gelezen de oplossing.

Mail de juiste oplossing vóór 30 oktober naar proef@keurslager.nl of stuur ons een (brief)kaart. Eerdere oplossingen en winnaars vind je op www.keurslager.nl.

AUGURK	KNOLSELDERIJ	PORT	SUIKER
BACON	KOMIJNPOEDER	PREI	TAHIN
BALKENBRIJ	KORIANDER	RISOTTO	TATAKI
BIESLOOK	MOSTERD	ROOKWORST	TIJM
BLOEM	PADDENSTOELEN	ROSBIEF	VENKELKRUIJ
BOTER	PAPPARDELLE	SALIE	WIJN
BOURGUIGNON	PARMEZAAN	SALTIMBOCCA	
GEMBER	PESTO	SOJASAU	



©www.puzzelpro.nl



# Een verrassing op tafel!

Elke twee weken bij alle Keurslagers in Nederland: de Special. Een creatief en met grote zorgvuldigheid ontwikkeld product. Zo biedt de Keurslager altijd iets nieuws dat niet alleen heel smakelijk is, maar ook eenvoudig te bereiden is. Kijk regelmatig welke Special jouw Keurslager in de aanbieding heeft. Volg ons op Facebook, Instagram en YouTube om op de hoogte te blijven van het laatste nieuws en lekkere recepten.

VAN 31 AUGUSTUS  
T/M 13 SEPTEMBER

100 gram  
€ 2,25

## Scaloppini Lemon

Frisse smaaksensatie van varkensvlees. Bereiden in een koekenpan op middel-hoog vuur. Na het dichtschroeien van beide kanten 7 tot 8 minuten bakken. Menusuggestie: combineer het met pasta en notensalade.



VAN 12 T/M  
25 OKTOBER

100 gram  
€ 1,90

## Keurknakker

Een gevulde rundervink met een stevige bite. Klaar in 10 tot 12 minuten op middelhoog vuur. Eerst rondom dichtschroeien. Regelmatig draaien met de deksel schuin op de pan. Tip: serveren met gewokte witte kool en gebakken aardappelschijfjes.



VAN 14 T/M  
27 SEPTEMBER

100 gram  
€ 1,75

## Herfst Twinkels

Een romige, licht gezouten kipspecial, gevuld met verse groente. In 6 tot 8 minuten heet wokken of roerbakken. Regelmatig omscheppen. Serveren met gebakken aardappeltjes en sperzieboontjes.



26 OKTOBER  
T/M 8 NOVEMBER

100 gram  
€ 1,75

## Zoet Zuur- koolrolletje

Een gevuld varkenslapje met een verrassend zoetzure smaak. Bereiden in een koekenpan in 8 tot 10 minuten op middel-hoog vuur. Eerst rondom aanbraden. Menusuggestie: heerlijk met zoete aardappel en zuurkool.



VAN 28 SEPTEMBER  
T/M 11 OKTOBER

100 gram  
€ 1,95

## Oosters kiphaasje

Zacht kippenvlees met oosters tintje. Bereiden in een braadpan op middelhoog vuur. Eerst rondom dichtschroeien en in 10 tot 12 minuten braden. Regelmatig draaien met de deksel schuin op de pan. Heerlijk met oosterse roerbakgroente en Basmati rijst.



9 T/M 22  
NOVEMBER

100 gram  
€ 1,65

## 007 Steak

Een verrassend gekruide burger. Bereiden in een koekenpan en in ongeveer 8-10 minuten zachtjes gaar braden. Eerst beide kanten dichtschroeien. Menusuggestie: heerlijk met broccoli en aardappelpuree.

