

PROEF

het vakmanschap van de Keurslager

4 | 2021



KEURSLAGER

1946-2021



De herfst
kleurt je
keuken!

SOUS-VIDE

Eens proberen?

De lekkerste
FRITTATA

VARKENSOESTER
met camembert

IN DEZE PROEF

- 3 Makkelijk en met pure smaak? Sous-vide!
- 5 Ribeye met lizensalade
- 6 Stoofvlees als het ultieme comfortfood
- 8 Limburgse sukade met krieltjes
- 9 Zo klaar: frittata met pompoen en rookvlees
- 10 Zo mooi is vlees: varkensoester
- 11 Varkensoester met Camembert

De herfstkeuken

- 12 Pittige herfstpasta met venkel en pompoen
- 13 Goulash met kip
- 14 Stampot van sla met rookworst en spek
- 15 Quiche met bimi en rookworst
- 16 Nacho's met pulled pork
- 17 Wraps van savoieekool en nacho's
- 18 Vertrouwd: klassieke runderragout
- 19 Gewaagd: Indiase ragout in een broodje
- 20 Keurslager Specials: elke twee weken iets nieuws
- 22 Lekker & gezond: poké superbowl met kipfilet en ossenhaas
- 23 Puzzelen met Proef



8



13



19



22

"Heerlijke recepten voor als het steeds vroeger donker wordt"



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

Hoe bereid ik vlees sous-vide?

Sous-vide is een kooktechniek die door de professionele kok al lang en veelvuldig wordt toegepast en de laatste jaren ook steeds populairder wordt in Nederlandse keukens. Niet vreemd, want met de sous-videtechniek kun je heel veel garen: vis, groenten, fruit, eieren, soepen, sauzen en zelfs toetjes. En vlees? Absoluut! "Sous-vide is makkelijk en zorgt ervoor dat het vlees zijn pure smaak behoudt", zegt Keurslager Angelique Leenders.

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

 info@keurslager.nl

 /keurslagers

 keurslagers

Ook Keurslager Angelique Leenders uit Venray ziet een toenemende vraag naar sous-vide bereide gerechten onder haar klanten. “Vlees dat uit de sous-vide machine komt is ontzettend mals. Bovendien kan er tijdens de bereiding weinig mis gaan.”

Sous-vide koken is makkelijk. Sterker nog, sous-vide behoort tot een de meest eenvoudige manieren van koken. Bij sous-vide gaart vlees in een vacuüm getrokken plastic zakje in heet water. Het enige dat je ervoor nodig hebt is een sous-videapparaat (zie kader op pagina 5) en geschikte plastic zakjes. Het apparaat zorgt ervoor dat het warme water circuleert, waardoor de inhoud gelijkmatig gaart. Sous-vide heeft diverse pluspunten, die te maken hebben met zekerheid en gemak, van het begin van het kookproces tot het eindresultaat.

Voor elke soort en elk formaat

Angelique Leenders gaart onder meer kippenbouten, konijnenbouten en stoofvlees sous-vide. “En dat is nog maar een klein deel van het vlees dat je op deze manier kunt bereiden. Het is geschikt voor elke soort en formaat, van biefstuk tot lamsvlees en van een grote côte de boeuf tot varkenshaas.” In deze tijd van het jaar gaart Angelique, die sinds 2018 eigenaar is van haar Keurslagerij in Venray, onder meer stooflapjes sous-vide. Doordat die vacuüm verpakt zijn, blijven de lapjes ook nog eens langer vers. Dat is niet alleen handig voor de slager, maar ook voor de kok thuis die het eten langer wil bewaren.



Perfecte controle en mals vlees

Nauwkeurig en gelijkmatig

Met sous-vide kun je het gaarproces tot op de graad nauwkeurig controleren. Veel preciezer dan bijvoorbeeld in een pan of op de BBQ. “Er kan bijna niks misgaan”, zegt Angelique. “Je stelt de apparatuur in en het water blijft constant op dezelfde temperatuur. Tijdens het garen hoef je niet meer naar je vlees om te kijken, zoveel zekerheid

geeft deze methode.” Ze ziet bijvoorbeeld een groot voordeel voor mensen die niet goed weten hoe ze een biefstuk moeten bakken. “Je warmt hem sous-vide op tot de juiste kerntemperatuur en bakt hem daarna heel kort met wat boter in de pan.” Dat laatste is dan om de biefstuk een mooie bruine kleur mee te geven, voor het Maillard-effect (dat zorgt voor een smakelijk korstje) én om een heerlijke jus te krijgen. Of kort braden in de pan na de sous-vide nodig is, is afhankelijk van het soort vlees en gerecht. Angelique: “Als ik in de sous-videzak al een saus toevoeg en andere smaakmakers, kleurt het vlees al mooi met de ingrediënten mee. Daarna is braden in de pan niet per se meer nodig.” Op de website van de Keurslager staat per vleessoort aangegeven hoe het sous-vide te bereiden is.



Pure smaken

Doordat de garing zo gelijkmatig gaat, krijgt het vlees een bijzondere textuur en blijft de smaak puur, omschrijft Angelique. “Tijdens

Sous-videapparatuur

Sous-videapparaten zijn onder te verdelen in sous-videcirculators (of stick of dompelaar) en sous-videcookers (of wateroven).

- **Sous-videcirculator:** een compacte dompelaar die je rechtop in een met water gevulde soeppan, emmer of zelfs een opbergbox plaatst. Het lijkt op een grote staafmixer die aan de rand wordt vastgeklemd.
- **Sous-vide wateroven:** de sous-vide cooker, ook wel wateroven genoemd, is in principe een sous-videcirculator met een geïntegreerd waterreservoir.

Bestel de WMF Lono Sous Vide Cooker Pro in onze cadeaushop! www.cadeaushop.keurslager.nl



het garen verdampst er amper vocht en dus ook geen smaak. Veel minder dan met andere bereidingswijzen. Het betekent ook dat het vlees veel malser is." Doordat het voedsel vacuüm verpakt is, blijven de vitaminen en voedingsstoffen perfect behouden én lopen de smaken van het vlees, de kruiden, de saus en de groenten door elkaar heen. Met sous-vide kun je het zo culinair maken als je maar wilt. Zo bereidt Angelique er onder meer de Limburgse stoofklassieker zoervleisj (stoofvlees) in (zie ook het artikel op pagina 6 en 7). "De ingrediënten gaan met het vlees in het plastic zakje, zo het water in en na een tijdje heb ik een heerlijk stoofgerecht dat vol van smaak is." ●

Sous-vide bereide ribeye met linzensalade

⌚ 65 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍴 HOOFDGERECHT

Ribeye

BENODIGDHEDEN

- 4 ribeyes van 180 g (elk 2 cm dik)
- 4 laurierblaadjes
- 4 takjes tijm
- Versgemalen peper
- Olijfolie
- Zout

BEREIDING

1. Vul de sous-vide bak met warm water en stel het apparaat in op 48 graden. Bestrooi de ribeyes met peper en zout en leg op elke ribeye een laurierblaadje en een takje tijm.
2. Doe de ribeyes in sous-vide vacuüm zakken, seal deze dicht en leg ze in het apparaat. Haal de ribeyes na 60 minuten uit de zakken en dep het vlees droog. Bestrijk de ribeyes met olijfolie en bak ze in een hete koekenpan kort om en om bruin.

Linzensalade

BENODIGDHEDEN

- 200 g Puy-linzen
- 2 wortelen
- 100 g rookspek, reepjes
- 10 sprietjes bieslook
- 1 ui (4 kruidnagels in steken)
- 1 stengel bleekselderij
- 1 sjalot
- 4 el walnotenolie
- 3 takjes platte peterselie
- 4 el dragonazijn
- Fleur de sel

BEREIDING

1. Schraap de wortelen schoon en snijd ze in blokjes van 1 cm. Kook de linzen 20 minuten in water zonder zout (anders worden de linzen niet gaar) met de wortelblokjes, de ui (met 4 kruidnagels erin gestoken) en de reepjes rookspek. De linzen moeten hierna nog stevig zijn. Laat ze uitlekken, spoel ze af en gooi de ui weg.
2. Snijd de bleekselderij in blokjes, pluk de blaadjes van de peterselie, knip de bieslooksprietjes in stukjes van 1 cm en pel en snipper de sjalot.
3. Breng de linzen op smaak met fleur de sel, voeg de walnotenolie en dragonazijn toe en meng de groenten en kruiden door de linzen.


VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 825 KCAL (3465 KJ). EIWIJ: 53 G.

VET: 54 G (WAARVAN 38 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 27 G.



TIP

Een vlijmscherp Tramontina koksmes is het perfecte gereedschap voor het snijden van de ribeyes. Van 20 september t/m 9 oktober 2021 kun je bij de Keurslager sparen voor dit unieke Keurslager-mes ter waarde van € 49,-. Bij iedere aankoop van € 7,50 ontvang je een stempel. Met een volle spaarkaart en € 15,- bijbetaling is dit Keurslager-mes voor jou. En wees er snel bij, want op is op!

A man, identified as Keurslager Bert Vanthoor, is smiling and holding a large wooden platter filled with various cuts of raw red meat, including what appears to be beef and lamb. He is wearing a dark polo shirt with a logo and a red apron. The background shows a deli counter with various meats hanging on the wall, a cash register, and a display case containing bread and other products. The lighting is warm and focused on the man and his platter.

Keurslager Bert Vanthoor:
"Durf te experimenteren met
recepten voor stoofvlees."

Stoofvlees, het ultieme comfortfood

Stoofvlees is puur genieten geblazen. Bijkomend voordeel is dat je het goed van tevoren kan bereiden, zodat je snel aan tafel kan op een drukke dag. Ook is het heel goed in te vriezen, zodat je het langer kan bewaren.

Met hoorbaar enthousiasme vertelt Keurslager Bert Vanthoor uit het Limburgse Eigelshoven hoe zijn moeder vroeger vrijwel elke woensdag sukadelapjes in het zuur klaarmaakte. “Met groene sla en frietjes erbij, en een dot verse mayonaise... Héérlijk.”

‘Zoervleisj’

In Limburg kennen ze hun eigen stoofvleesgerecht. Zuurvlees - of ‘zoervleisj’ in het lokale dialect - is daar nog altijd een uitermate populair streekgerecht dat ook in andere delen van het land meer dan bekend is. Een vast recept is er niet; de exacte ingrediëntenmix verschilt van plaats tot plaats. Zelf kiest Bert het liefst - net als zijn moeder vroeger thuis - sukadelappen als basis. “Sukade heeft als voordeel dat het lekker sappig blijft. Sommige mensen schrikken terug voor de pees die door een sukadelap heen loopt. Die kun je uiteraard laten wegsnijden, maar in principe hoeft dat niet. De uitdaging bij stoofvlees is nu juist om het zo lang mogelijk te laten sudderen, zodat het vlees - met alle pezen en vetrandjes - goed uit elkaar valt. Juist dan komen de heerlijke smaken vrij.”

Marineren

Vóór de sudderfase is het belangrijk om het vlees eerst goed te marineren. “Het ultieme resultaat bereik je met typische stoofvleeskruiden, zoals jeneverbes, fijngemaakte laurierblaadjes en kruidnagel die worden gekookt in water en azijn. Laat het mengsel vooral even goed doorkoken, de geur is erg sterk, maar zo krijg je wel de allerbeste marinade. Na het afkoelen leg je het rauwe vlees in de marinade en zet je het weg in de koelkast. Het liefst minimaal één dag, zodat de kruiden echt in het vlees kunnen trekken. Als je daarbij ook nog verse uien op het vlees legt, weet je uiteindelijk niet wat je proeft.”

Minder zure ondertoon

Buiten Limburg wordt stoofvlees vaak bereid met een minder zure ondertoon en ook dat kan volgens Bert erg lekker zijn. “Welke variant je ook kiest, vergeet vooral niet om het vlees eerst even goed aan te braden. Dan kunnen de spiersuikers karamelliseren, (het zogeheten Maillard-effect) wat de smaak nóg rijker en lekkerder maakt. Daarna begint, zoals gezegd, de sudderfase,



waarbij je het vlees zo lang mogelijk laat trekken in water, bouillon, bier of wijn.”

Vleessoorten

“Naast sukadelappen kun je in principe ook andere rundvleessoorten gebruiken, zoals runderlap, runderpoulet, riblap en hacheevlees, maar dat is ook een kwestie van smaak”, schetst Bert. “Je kunt daarom kiezen voor bijvoorbeeld een mix van runderpoulet met varkenspoulet, waarbij het wat ‘vettere varkensvlees’ het geheel net wat sappiger maakt.” Kalfsvlees is ook een alternatief, vervolgt Bert. “Kalfsvlees heeft een specifieke, zachte smaak, waardoor er soms meer kruiden nodig zijn. Rosbief of biefstuk zou ik persoonlijk niet gebruiken: ik vind het voor stoofvlees wat te mager en de smaken van die vleessoorten komen beter tot hun recht bij andere bereidingen.”

Durf te experimenteren

Misschien wel Berts belangrijkste tip: trek je vooral niet te veel aan van recepten en durf te experimenteren. “Zelf voeg ik bijvoorbeeld altijd ontbijtkoek en stroop toe. Voor de smaak, maar ook omdat het goed bindt. Verder kan ook donker bier of rode wijn een goede toevoeging zijn. En uien en paprika natuurlijk, en wat je verder maar wilt eigenlijk. Dat is het mooie aan stoofvlees: je kunt er alle kanten mee op. Verras je gasten aan tafel met een eigen variant, een eigen smaak!” ●

“De uitdaging bij stoofvlees is nu juist om het zo lang mogelijk te laten sudderen.”

Limburgse sukade met krieltjes

⌚ 2 UUR EN 35 MINUTEN (+24 UUR MARINEREN) 👤 4 PERSONEN 🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 800 g sukadelappen
- 1 ui, fijngesneden
- 3 laurierblaadjes
- 8 kruidnagels
- 3 dl rode wijn
- 3 dl rode wijnazijn
- 3 dl water
- 2 el boter
- 3 plakjes ontbijtkoek (elk 30 gram)
- 1 tl mosterd
- 400 g krieltjes
- 1 el roomboter
- 1 el olijfolie
- Peper en zout

BEREIDING

1. Leg de sukadelappen met de ui in een kom. Voeg laurierblaadjes en kruidnagels toe en maal peper en zout eroverheen. Meng dit goed met de rode wijn, rode wijnazijn en water. Het vlees moet helemaal onder staan. Voeg eventueel nog wat extra water toe.

Plaats de afgedekte kom minimaal 24 uur in de koelkast.

2. Neem de volgende dag het vlees 1 uur voor bereiding uit de koelkast. Verhit 2 el boter in een stoofpan, dep het vlees goed droog (bewaar de marinade) en bak de sukadelappen één voor één rondom bruin in 2 tot 3 minuten.

3. Verwarm de marinade en schep vervolgens het aangebraden vlees in de pan. Breng het geheel tegen de kook aan en laat het vervolgens 2,5 uur pruttelen.

4. Bak de krieltjes goudbruin in 1 el roomboter en olijfolie. Haal het vlees, de laurierblaadjes en de kruidnagels uit de pan. Verkruimel de ontbijtkoek en roer die door het stoofvocht, totdat er een gladde saus ontstaat. Breng het op smaak met mosterd. Schenk de saus over de sukadelappen en serveer ze met de krieltjes.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 590 KCAL (2480 KJ). EIWIJT: 46 G. VET: 25 G (WAARVAN 14 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 38 G.

TIP

Dit recept is vooral regionaal bekend in het gebied waar het vandaan komt: Limburg. 'Zoervleisj' heet het daar, wat simpel verklaard wordt door de azijn die is toegevoegd.

Wie met het voorgaande recept ècht Zoervleisj wil bereiden, voegt nog twee eetlepels appelstroop toe. Proef ook eens hoe deze lekkernij uit eigen land kan smaken!

MET FRITTATA ZIT JE GEBAKKEN



Frittata kan altijd en staat in een handomdraai op tafel. Als ontbijt of als lunch. Niet alleen mensen die koolhydraatarm willen eten, genieten ervan, ook liefhebbers van een makkelijke en gezonde maaltijd.

Frittata met pompoen en rookvlees

© 20 MINUTEN • 4 PERSONEN • LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 200 g rookvlees, blokjes van 0,5 cm
- 1/2 flespompoen, hals in blokjes van 0,5 cm
- 8 grote eieren
- 60 gram Pecorino, vers geraspt
- 2 el olijfolie
- 2 stengels bosui, kleine ringetjes
- Peper en zout

BEREIDING

1. Klop de eieren los in een kom, meng de versgeraspte Pecorino erdoor, voeg royaal peper en een snufje zout toe.
2. Verwarm de olijfolie in een koekenpan (doorsnede 25 cm) op matig vuur. Bak hierin de pompoenblokjes 5 minuten tot ze zacht zijn en verdeel ze over de bodem van de pan.

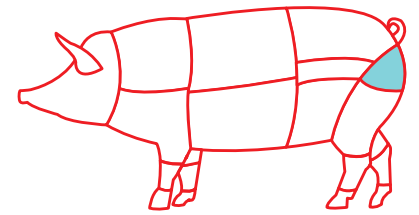
3. Schenk de eieren voorzichtig over de pompoenblokjes in de pan en verdeel de blokjes rookvlees en bosuiringetjes erover. Laat op laag vuur de frittata stollen in 8 tot 10 minuten (niet keren).

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 390 KCAL (1640 KJ), EIWIJT: 31 G.
VET: 24 G (WAARVAN 16 G ONVERZADIGD), KOOLHYDRATEN: 11 G.

TIP

Frittata vegetarisch maken?
Vervang de blokjes rookvlees door kleingesneden champignons.

Varkensoester



De varkensoester is een klein en fijn stuk vlees uit de achterham van het varken. Het is relatief mager, zeer mals en zacht en wordt ook wel de kogelbiefstuk van het varken genoemd.



WEETJE

Overeenkomsten met biefstuk

Leg de varkensoester eens naast een biefstukje. Dan zie je veel overeenkomsten in de structuur van het vlees. Die is heel fijn! Ook de vorm doet denken aan biefstuk, specifiek de kogelbiefstuk. Daarom noemt de Keurslager een varkensoester ook wel een varkensbiefstukje. De varkensoester wordt gesneden van de fricandeau (de achterham), het magerste deel van het varken, en weegt doorgaans zo'n 100 tot 125 gram.

WEETJE

Eenvoudig combineren

Varkensoester mag dan enigszins een exclusief karakter hebben, maar laat zich heel eenvoudig combineren met tal van smaken, van kruidige dry rubs en marinades tot knapperige groenten uit elk jaargetijde en zoetzure sauzen met lichte fruitsmaken.



Bereiding

Je hoeft een varkensoester maar even om en om te bakken. Daarom zijn de koekenpan en de grill (of de barbecue) het meest geschikt voor de bereiding.



In de pan

Haal de varkensoester een half uur voor het bereiden uit de koelkast en laat het vlees op kamertemperatuur komen. Dep het vlees vlak voor bereiding droog met keukenpapier, verhit boter of olie in de koekenpan en laat dit goed heet worden. Bak de varkensoester vervolgens in een minuut rondom bruin op middelhoog vuur en laat het vlees daarna 8 minuten op laag vuren garen. Keer regelmatig. Neem de varkensoester uit de pan en laat het vlees afgedekt onder aluminiumfolie 2 minuten rusten.

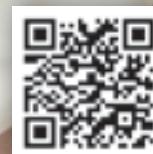


Op de BBQ

Gril je varkensoester liever op de barbecue? Bak deze dan 2 tot 3 minuten boven de hete kolen (directe garing) en laat hem vervolgens op een minder heet deel van de barbecue zo'n 8 minuten garen (indirecte garing).



CHECK DE
RECEPTVIDEO:



Varkensoester met camembert

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 varkensoesters
- 1 el bloem
- 60 g boter
- 1 sjalot, fijngesneden
- 1 appel, in partjes gesneden
- 45 ml gembersiroop
- 1 tl komijnzaad, geplet
- 1 takje verse rozemarijn, fijngesneden
- 125 ml rundvleesbouillon
- 30 ml room
- 4 plakjes camembert
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Haal de varkensoesters een half uur voor bereiding uit de koelkast, zodat ze op temperatuur kunnen komen. Dep de varkensoesters vlak voor het bereiden droog met keukenpapier en bestrooi ze, vóór het bakken, met een beetje bloem, peper en zout.
- 2.** Verhit de helft van de boter in een koekenpan met dikke bodem. Bak de varkensoesters in 1 minuut rondom bruin op middelhoog vuur en vervolgens nog 8 minuten op laag vuur. Regelmatig keren (kerntemperatuur 65 graden). Haal het vlees uit de pan en bewaar het in aluminiumfolie.
- 3.** Verhit in dezelfde pan de resterende boter.

Voeg sjalot, appelpartjes, gembersiroop, komijnzaad en rozemarijn toe, evenals de runderbouillon en laat deze inkoken. Op smaak brengen met peper en zout.

- 4.** Voeg de room toe en roer goed door. Leg de varkensoesters terug in de pan met op elke varkensoester een plakje camembert en rooster deze 2 minuten in de oven op 220 graden tot ze gesmolten zijn. Lekker met rode kool, kiemgroente en aardappelpuree.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON (BEREKEND MET 4 VARKENSOESTERS
À 150 GRAM): 400 KCAL (1680 KJ). EIWIJ: 40 G. VET: 20 G (WAARVAN 8 G
ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 15 G.

CHECK DE
RECEPTVIDEO:

Herfst in de keuken

Pittige herfstpasta met venkel en pompoen

⌚ 60 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 400 g verse worst
- 1 rode peper, fijnggehakt
- 1 teen knoflook, gepeld en fijngehakt
- 2 dl + 2 el olijfolie
- 1 flespompoen, gelijke parten
- 2 venkelknollen (plakjes) en het groen (fijngehakt)
- 1 el venkelzaad, geroosterd
- 325 g spaghetti
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 200 graden. Snijd de pompoen in de breedte doormidden en daarna nogmaals in de lengte. Verdeel dit vervolgens in parten en leg deze op een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel de pompoenparten met 2 el olijfolie, bestrooi ze met peper en zout en bak ze 50 minuten totdat ze gaar zijn.
2. Maak met behulp van een staafmixer chili-olie van rode peper, knoflook en 2 dl olijfolie. Breng de olie op smaak met zout.
3. Haal het vel van de verse worst. Verwarm in een

koekenpan de helft van de chili-olie en roerbak hierin de venkel. Voeg het worstgehakt toe en bak het rul.

4. Kook de spaghetti volgens de bereiding op de verpakking en meng met de resterende chili-olie. Verdeel de spaghetti over vier borden met daaroverheen het gehaktmengsel. Schep de pompoenparten uit de schil en verdeel deze. Garneer het geheel met het geroosterde venkelzaad en het groen van de venkelknollen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 1200 KCAL (5040 KJ), EIWIT: 32 G, VET: 79 G (WAARVAN 63 G ONVERZADIGD), KOOLHYDRATEN: 85 G.

Wat zetten we deze herfst op tafel? De Keurslager geeft je vier ideeën voor vier verschillende gerechten. Van een pittige pasta met pompoen tot goulash met kippendij en van een stampot van sla met rookworst en spek tot een quiche met rookworst.

Goulash met kip

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN
🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 600 g kippendij
- 2 rode uien, halve ringen
- 2 zoete puntpaprika's, reepjes
- 1 groene paprika, blokjes
- 70 g tomatenpuree
- 500 ml kippenbouillon
- 2 el bloem
- 2 tl gerookte paprikapoeder
- 6 tl karwijzaad
- 2 laurierblaadjes
- 2 kaneelstokjes
- 1 steranijs
- 2 el olijfolie
- 4 takjes peterselie
- Peper en zout

BEREIDING

1. Leg de kippendij in een steelpan en doe er water bij totdat ze onder staan. Voeg steranijs, 3 tl karwijzaad en 2 kaneelstokken toe en breng het geheel aan de kook. Laat de kippendij op laag vuur in 20 minuten zachtjes garen.

2. Smoor de rode ui in een braadpan met olijfolie totdat de ui glazig is. Doe er tomatenpuree, 3 tl karwijzaad en gerookte paprikapoeder bij en bak dit kort. Voeg bloem toe, bak ook dit even mee, en laat het geheel, met de kippenbouillon, de laurierblaadjes en gesneden paprika 15 tot 20 minuten zachtjes stoven.

3. Haal de kippendij uit het pocheervocht (vocht kan weg) en trek er met twee vorken reepjes van. Doe de kippendij in de saus en breng het op smaak met peper en zout. Verwarm het geheel goed door en serveer de kippgoulash met witte rijst. Verwijder de laurierblaadjes en rond het af met een takje peterselie als garnering.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 390 KCAL (1640 KJ).
EIWIT: 33 G. VET: 22 G (WAARVAN 16 G ONVERZADIGD).
KOOLHYDRATEN: 13 G.





CHECK DE
RECEPTVIDEO:



Stampopot van sla met rookworst en spek

⌚ 60 MINUTEN, EXCLUSIEF GAARTIJD SPEK

👤 4 PERSONEN 🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 1 kg spek, gezouten
- 2 rookworsten à 260 g
- 2 uien, grove stukken
- 2 tenen knoflook, geplet
- 1 winterpeen, plakken
- 4 stengels bleekselderij, plakjes
- 2 laurierblaadjes
- 4 takjes tijm
- 1 takje rozemarijn
- 2 kruidnagels
- 10 zwarte peperkorrels, geplet
- 500 g iets kruimige aardappelen, geschild
- 50 g roomboter
- 1 dl slagroom
- 1 krop friseesla, geplukt en gewassen
- 45 g rucola
- 4 el honing
- 1 el pittige mosterd
- 2 el olijfolie

BEREIDING

- 1.** Breng een royale pan met water aan de kook. Voeg de ui, knoflook, winterpeen, bleekselderij, laurierblaadjes, 2 takjes tijm, rozemarijn, kruidnagels en peperkorrels toe en laat het een kwartier trekken.
- 2.** Leg het spek erin, breng het geheel aan de kook en laat het spek 2 uur zachtjes garen. Haal het vlees eruit en leg het apart. Zeef de bouillon en bewaar deze apart.
- 3.** Breng de bouillon opnieuw aan de kook en kook hierin de aardappelen gaar. Giet ze af en vang de bouillon op. Voeg roomboter en slagroom aan de aardappelen toe en stamp ze fijn. Voeg eventueel wat resterende bouillon toe om de puree nog smeuïger te maken en schep er op het laatst de sla en rucola doorheen. Breng het op smaak met peper en zout.
- 4.** Kook water in een steelpan, houd het tegen de kook aan en verwarm hierin de rookworsten. Snijd de rookworst overdwers doormidden. Leg beide helften met de snijkant op een hete grillplaat en grill er mooie lijnen op.
- 5.** Snijd het spek in dikke plakken en maak een mengsel van de honing en de mosterd. Rits de tijmblaadjes van de resterende takjes en doe de blaadjes bij de honingmosterd. Verwarm de olijfolie in een koekenpan en leg hierin het spek. Bestrijk de bovenkant met het mosterdmengsel. Draai het vlees om en bestrijk ook de andere kant. Bak de speklappen om en om totdat het mengsel licht begint te karamelliseren.
- 6.** Leg op ieder bord een stuk spek, schep er wat sla-stampopot bij en verdeel de rookworst. Serveer er de overgebleven honingmosterd bij.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 750 KCAL (3150 KJ). EIWIT: 34 G.
VET: 60 G (WAARVAN 36 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 18 G.

Quiche met bimi en rookworst

⌚ 60 MINUTEN, INCLUSIEF OVENTIJD

👤 4 PERSONEN 🍴 LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 1 rookworst, 260 g (in plakjes)
- 450 g hartige taartdeeg
- 2 kruimige aardappelen, geschild en in plakjes
- 1 kleine rode ui, gesnipperd
- 4 eieren
- 2 tenen knoflook, geperst
- 200 g bimi (3 minuten geblancheerd)
- 3 el zure room
- 2 el olijfolie
- 2 el melk
- 1 tl pittige mosterd
- 50 g Munsterkaas

BEREIDING

- 1.** Verwarm de oven op 180 graden. Kook de aardappelplakjes beetgaar in 10 minuten. Blancheer de bimi 3 minuten. Rol het deeg uit tot een lap van 0,5 cm dik en snijd er rondjes uit van 18 cm doorsnede en prik er met een vork gaatjes in.
- 2.** Leg bakpapier in de taartvormpjes met een doorsnede van 13 cm en een losse bodem, leg de rondjes deeg erin en bedek de deegbodem ook met bakpapier. Verdeel daaroverheen 'steunvulling' (bijvoorbeeld rijst of gedroogde peulvruchten). Bak de taartjes 10 minuten, haal ze uit de oven en verwijder de steunvulling. Bak de taartjes nog 5 minuten totdat ze knapperig zijn en haal ze er dan weer uit. Laat ze afkoelen.
- 3.** Verwarm de oven opnieuw op 180 graden. Bak in 2 el olijfolie in een koekenpan de ui en knoflook glazig. Voeg de geblancheerde bimi toe en bak dit 5 minuten mee.
- 4.** Verdeel het mengsel over de taartjes en schik de aardappelschijfjes en plakjes rookworst. Klop de eieren los met de melk en zure room en breng het op smaak met mosterd, peper en zout. Verdeel ook dit over de taartjes.
- 5.** Leg de plakjes Munsterkaas erbovenop en bak de quiches 25 minuten in de oven tot de vulling is gestold en de kaas gesmolten. Haal de taartjes uit de oven, laat ze even uitdampen en verwijder dan de vormpjes. Leg op 4 bordjes een quiche en serveer er een frisse salade bij.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 715 KCAL (3005 KJ).
EIWIT: 30 G. VET: 37 G (WAARVAN 25 G ONVERZADIGD).
KOOLHYDRATEN: 63 G.



SNACKEN MET NACHO'S

Nacho's zijn ongekend populair bij kinderen. Wat is er dan leuker om samen met hen deze twee heerlijke nachogerechtjes te maken?

NACHOS

NACHO'S MET PULLED PORK

YOGHURTDIP

NACHO'S MET PULLED PORK

⌚ 30 MINUTEN (EXCLUSIEF BEREIDING PULLED PORK: 1 UUR MARINEREN MET DE RUB EN 7 UUR IN DE OVEN) 🍴 4 TOT 6 PERSONEN 🍴 LUNCHGERECHT/SNACKS

BENODIGDHEDEN

- 1 kg procureur
- 200 g tortillachips
- 200 g crème fraîche
- 4 el chilisaus
- 16 cherrytomatjes, in vieren gesneden
- 6 takjes waterkers (alleen de blaadjes)

VOOR DE RUB:

- 1 tl zeezout, 1 tl komijn,
- 1 tl zwarte peper, 1 tl Cayennepeper, 1 tl paprikapoeder,
- 1 tl gerookte paprikapoeder,
- 1 tl suiker en 1 tl bruine suiker

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 110 graden. Dep de procureur droog, mix de kruiden en wrijf het vlees ermee in. Leg het vlees in een ovenvaste schaal en zet deze zo'n 2,5 uur in de oven tot de kerntemperatuur 70 graden is. Haal het vlees uit de oven en pak het in met aluminiumfolie. Breng de temperatuur van de oven terug naar 100 graden en zet het vlees 4,5 uur terug tot de kerntemperatuur 93 graden is (afhankelijk van soort oven).

2. Laat het vlees 10 minuten rusten. Trek het vlees met twee vorken uit elkaar. Strooi de tortillachips op een groot bord of schaal, verdeel de tomatenpartjes erover en zet dit 5 minuten in een oven van 180 graden.

3. Haal de tortillachips uit de oven en verdeel er hoopjes pulled pork op, samen met de crème fraîche. Druppel de chilisaus eroverheen en bestrooi het met de blaadjes waterkers.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 895 KCAL (3760 KJ). EIWIT: 60 G. VET: 57 G (WAARVAN 32 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 34 G.

WRAPS VAN SAVOOIE-KOOL EN NACHO'S

⌚ 40 MINUTEN 🍴 4 TOT 6 PERSONEN 🍴 LUNCHGERECHT/SNACKS

BENODIGDHEDEN

- 6 plakken gekookte achterham
- 1 savooiekool (eventueel spitskool)
- Sap van halve citroen
- 2 avocado's
- 2 el olijfolie
- 140 g roomkaas
- 1 tl Cayennepeper
- 1 tl paprikapoeder
- 1 bosje radijs
- 1 komkommer
- 1 bosje waterkers (paar blaadjes apart houden voor sausje)
- 2 el walnotenolie
- 3 el dragonazijn
- 200 g tortillachips
- Peper en zout

BEREIDING

1. Haal de 6 buitenste bladeren van de kool voorzichtig los. Blancheer deze 1 minuut in kokend water, spoel direct koud na, zodat ze mooi groen blijven en dep ze droog.

2. Pel de avocado's en verwijder de pit. Maak het vruchtvlees fijn met een vork en meng dit met roomkaas, 2 el olijfolie, sap van een halve citroen, paprikapoeder, cayennepeper en zout. Spoel de waterkers en verwijder de harde steeltjes, spoel de radijsen en snijd deze in hele dunne plakjes.

3. Halveer de komkommer, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.

4. Meng de radijsen, waterkers en komkommer en breng deze op smaak met dragonazijn, walnotenolie, zout en peper. Leg de koolbladeren op het werkblad en snijd de harde kern eruit. Smeer het avocadomengsel er dun op en leg er een plak ham op. Herhaal dit, eindig met de groenten. Verkrummel er een handvol tortillachips over.

5. Rol de bladeren strak op en 'lijm' ze met avocadospread aan elkaar, zodat het mooie rollen worden. Draai ze strak in de folie en leg ze tot gebruik in de koeling. Snijd met een kartelmes de wraps in rolletjes. Serveren met een yoghurt dip en tortillachips.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 650 KCAL (2730 KJ). EIWIT: 12 G. VET: 49 G (WAARVAN 35 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 36 G.

YOGHURTDIP

- 4 EL GRIEKSE YOGHURT
- 2 EL YOGONAISE
- 1 EL GEMBERSTROOP
- 1 TL KERRIEPOEDER
- SNIJFJE ZOUT

BEREIDING

MENG ALLE INGREDIËNTEN EN STROOI ER ENKELE BLAADJES WATERKERS OVERHEEN.

WRAPS VAN SAVOOIE-KOOL EN NACHO'S

RAGOUT?

Oké, maar hoe?



Ragout is een klassieker die nooit gaat vervelen. Kies je voor het 'traditionele' recept, geserveerd in een ragoutbakje? Of ga je voor een pittige, Indiase variant die je serveert in een broodje? Jij mag het zeggen!

KLASSIEKE RUNDER-RAGOUT

Ⓞ 30 MINUTEN (+ 3 UUR STOOFTIJD)
Ⓞ 4 PERSONEN Ⓞ LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 500 g runderschenkel
- 750 ml koude runderbouillon
- 60 g roomboter
- 60 g bloem
- 60 ml slagroom
- 20 g krulpeterselie, fijngehakt
- 4 ragoutbakjes
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Doe de runderschenkel in een pan met de bouillon en breng het tegen de kook aan. Laat het vlees op laag vuur 3 uur garen tot het makkelijk van het bot loslaat. Giet het vocht af, bewaar deze bouillon en snijd het vlees fijn.
- 2.** Maak een roux door de boter te laten smelten en de bloem toe te voegen. Roer totdat de bloem een bal vormt. Giet scheutje voor scheutje bouillon (ongeveer 600 ml) toe en blijf roeren, totdat een mooie gladde saus ontstaat. Meng dit daarna met de slagroom en warm al roerende alles goed door. Breng het op smaak met peper en zout, voeg het vlees toe en warm al roerende alles goed op.
- 3.** Verwarm de bakjes volgens de verpakking en vul ze met de ragout. Garneren met peterselie.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON (BEREKEND MET ¾ VLEES EN ¼ BOT (RUNDERSCHENKEL)): 510 KCAL (2140 KJ). EIWIJ: 27 G. VET: 33 G (WAARVAN 14 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 26 G.

INDIASE RAGOUT IN EEN BROODJE

Ⓞ 15 MINUTEN (+ 4 UUR STOOFTIJD) Ⓞ 4 PERSONEN Ⓞ LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 500 g magere runderlap, in blokjes gesneden
- 75 ml Griekse yoghurt
- 4 el garam masala
- 1 ui
- 2 verse rode pepers, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 1 duimgroot stuk gember, geschild en fijngesneden
- 1 el tomatenpuree
- 250 ml runderbouillon
- 200 g tomatenblokjes (blik)
- 1 el citroensap
- 1 klein bosje verse koriander, grof gehakt
- ¼ rode ui, fijngesneden
- 4 harde pistoletjes, uitgehoud
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Meng de yoghurt en 1 el garam masala met het rundvlees in een kom. Dek de kom af met plastic folie en zet deze in de koelkast om 1 tot 2 uur (of een nacht) te marineren.
- 2.** Bak in een braadpan (op hoog vuur) de rundvleesblokjes mooi bruin in 5 tot 6 minuten. Giet het vocht af. Zodra het vlees bruin is, de ui toevoegen en het vuur laag zetten. Roer en bak 4 tot 5 minuten tot de ui zacht begint te worden.
- 3.** Voeg 3 el garam masala, rode pepers, knoflook en gember toe. Bak dit 3 tot 4 minuten. Roer daarna tomatenpuree, bouillon, tomatenblokjes en citroensap

erdoorheen, breng het aan de kook en stook 3 tot 4 uur op laag vuur. Voeg eventueel peper en zout toe. Vul de broodjes en strooi er wat rode ui en korianderblaadjes overheen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 350 KCAL (1470 KJ). EIWIJ: 34 G. VET: 10 G (WAARVAN 6 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 29 G.



Met een Special zet je altijd iets verrassends 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.

 www.keurslager.nl/contact  /keurslagers  keurslagers

Gehaktrondo

Een heerlijk gekruide schijf van stroganoff-gehakt met katenspek. Bak het vlees 6 tot 8 minuten in een koekenpan. Onze suggestie: serveer er gebakken aardappeltjes en snijbonen bij.

VAN 13 T/M 26
SEPTEMBER 2021

100 gram
€ 1,95



'Jubilee'-soes

Een feestelijke soes van varkensfilet en rauwe ham, gevuld met kruidencrème. Bereid de soes 22 tot 25 minuten in de oven op een temperatuur van 150 graden. Heerlijk met sperziebonen en gebakken aardappeltjes.

VAN 27 SEPTEMBER
T/M 10 OKTOBER

Per stuk
€ 2,95





VAN 11 T/M
24 OKTOBER

100 gram
€ 2,65

Cheezie schuitje

Malse kipdijfilet met een milde truffelsmaak op een bedje van zachte geitenkaas. Bereid het schuitje in het aluminium bakje door het 12 minuten in een oven met een temperatuur van 175 graden te zetten. Heerlijk met gebakken champignons en tagliatelle.



VAN 25 OKTOBER
T/M 7 NOVEMBER

100 gram
€ 2,75

Boeuf à la Halloween

Een mild, zoet roerbakgerecht met reepjes pompoen, rundvlees en katenspek. Het beste te bereiden door kort en heet te roerbakken in een wok of koekenpan. Maak het gerecht compleet met rijst en broccoliroosjes.



VAN 8 T/M
21 NOVEMBER

Per stuk
€ 1,95

Burger con Carne

Een pittig gekruide burger met een dakje van bruine bonen en mais, omwikkeld met spek. Bak de burger in 8 minuten in een koekenpan op middelmatig vuur. Heerlijk met gekookte rijst en een frisse tomatensalade.



VAN 22 NOVEMBER
T/M 5 DECEMBER

Per stuk
€ 2,60

Kip dubbeldekker

Een verrassend lekkere combinatie van een runderburger een mals reepje kip, omwikkeld met spek. Schroei beide zijden dicht op middelmatig vuur in een koekenpan en leg het deksel schuin op de pan. Draai het vlees regelmatig om in 8 tot 10 minuten. Serveer dit bij voorkeur met Franse frietjes en een tomatensalade.



Poké superbowl met kipfilet en ossenhaas

⌚ 30 MINUTEN (EN 1 UUR MARINEREN) 👥 4 PERSONEN 🍴 LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 200 g ossenhaas
- 2 kipfilets
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- 1 tl gemberpoeder
- 2 el sojasaus
- 1 el sesamolie
- 3 el plantaardige olie
- 1 el bruine suiker
- 2 tl Chinese rijstazijn
- 2 el tarwebloem
- 2 tl kerriepoeder
- 1 ei, losgeklopt
- 100 g panko paneermeel
- Peper en zout
- 2 el bruine suiker
- 200 g sushirijst
- 75 g veldsla
- 4 plakjes ananas, elke schijf in tweeën gesneden
- 2 avocado's, ontpit, geschild en in plakjes
- 1 citroen, in partjes gesneden
- 8 radijsjes, dunne plakjes
- 1 komkommer, in repen gesneden
- 8 el gekookte Edamame bonen (diepvries)
- 2 lente-uitjes, fijngesneden
- 2 el gemengd zwart en wit sesamzaad

BEREIDING

- 1.** Leg de ossenhaas in een kom. Meng in een aparte kom de knoflook, gemberpoeder, sojasaus, sesamolie, 1 el plantaardige olie, bruine suiker en Chinese rijstazijn voor de marinade. Giet de helft over de ossenhaas en bewaar de rest voor de salad dressing. Dek de ossenhaas af en laat het vlees minstens 1 uur marineren bij kamertemperatuur. Bereid de sushirijst volgens de verpakking.
- 2.** Verhit een grillpan op hoog vuur. Bak de ossenhaas, als de pan heet is, 2 tot 3 minuten aan elke kant. Haal het vlees uit de pan en leg het op een bord om een paar minuten te rusten.
- 3.** Bestrooi ondertussen de ananasschijfjes aan beide kanten met de bruine suiker en bak ze in de grillpan aan beide kanten bruin (3 tot 4 minuten). Haal ze van het vuur.
- 4.** Sla de kipfilets tussen plastic folie plat tot

een dikte van 1,5 cm. Snijd ze in de lengte door en wrijf de kipfilets aan beide kanten in met bloem. Breng het op smaak met peper, zout en kerriepoeder. Dompel ze vervolgens in het ei en tot slot in panko paneermeel. Bak de kip in 2 el plantaardige olie circa 5 minuten aan beide kanten (uit laten lekken op keukenpapier).

5. Snijd de ossenhaas en kipfilet in plakjes. Schep de rijst in een kom, verdeel de veldsla, gevolgd door het vlees, de gekarameliseerde ananasschijven, avocado, radijs en komkommer over het bord. Met daar bovenop de Edamame bonen en de bewaarde dressing. Leg de partjes citroen erbij en strooi tot slot de lente-uitjes en sesamzaadjes erover.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 920 KCAL (3865 KJ).
EIWIT: 52 G. VET: 40 G (WAARVAN 34 G ONVERZADIGD).
KOOLHYDRATEN: 83 G.

DOOR **ONS PROEFPANEL** GESELECTEERD
UIT RUIM 7000 WIJNEN



Slechts
€ 61⁹⁹
per pakket

Inclusief
Italiaanse
olijfolie!

Heerlijk Italiaans wijnpakket met olijfolie van de Wijnbeurs

Maak kennis met de Wijnbeurs en profiteer van dit heerlijke Italiaanse wijnpakket. Zorgvuldig geselecteerd door ons professionele proefpanel. Geniet van: 2x met goud bekroonde klassewijn uit Piëmonte, 2x krachtige Sangiovese Riserva, 1x rijke 'Barolo Piccolo' uit stevig jaar, 1x smaakrijke 'witte Barolo' van topogst 2020 en 2x verfrissend Siciliaans wit vol sappig fruit. Inclusief flesje Italiaanse biologische olijfolie. Heerlijk door een salade of over een pasta. **Slechts € 61,99 per pakket en gratis thuisbezorgd met actiecode PM9TP.**

Bestel via **WIJNBEURS.NL/PROEF**



SCAN EN
BESTEL

NIX10

Geen 18, geen alcohol

Actie geldig t/m 14 november 2021. Art. 3383004. Niet geldig i.c.m. andere acties.
Telefonisch bestellen via 0294 788 103. Ma. t/m vrij. 8.30 - 18.00 uur en za. 8.30 - 14.00 uur.



Blind geproefd



Niet lekker? Geld terug!



Vandaag besteld, morgen in huis



100 jaar proefervaring