

PROEF

het vakmanschap van de Keurslager



3 | 2023

Proef de
smaken van
het seizoen

De ultieme
jachtschotel

Kleurrijke
herfstsalade

Chicken tortilla
met Pico de Gallo

IN DEZE PROEF



- 3 Hoe maak ik de ultieme, klassieke Hollandse jachtschotel?
- 6 Jachtschotel met appel en pastinaakpuree
- 7 Eendenborst met zuurkool en appelstroop-walnootdressing
- 8 Liefde voor het vak: slagersworst
- 10 Zo mooi is vlees: ossenhaas
- 11 Ossenhaas Tagliata



Wat kan het toch lekker zijn in de herfst

- 12 Half-om-half gehakt met Sunny-Side-Up Egg
- 13 Spareribs met witlof-mosterdsalade
- 14 Kleurrijke herfstsalade met pulled kippendij
- 15 Rookworst met pompoen, feta en amandelen

Koken met kids

- 16 Taco's met rundergehakt
- 17 Chicken tortilla met Pico de Gallo



Vertrouwd en gewaagd

- 18 Grootmoeders kippenpootjes
- 19 Teriyaki drumsticks met paksoi
- 20 Specials van de Keurslager: altijd iets bijzonders

Goed belegd

- 22 Beef tataki
- 23 Puzzelen met Proef

Proef de smaken van het seizoen



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

Hoe maak ik de ultieme, klassieke Hollandse jachtschotel?

De jachtschotel van vandaag heeft minder met zijn oorsprong van doen dan de naam doet vermoeden. Eigenlijk gaat het in deze tijd om een stoofschotel in tal van variaties, zowel wat betreft het vlees, de groenten als de kruiden. Iemand die alles weet van ingrediënten, bereiding en eindeloze variatiemogelijkheden is Keurslager Ton Pouw uit Amsterdam.

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](https://www.facebook.com/keurslagers)

 [keurslagers](https://www.instagram.com/keurslagers)

> De vroegere relatie met de jacht in veel Europese landen bestond eruit dat het schoongemaakte vlees dat de jacht voorbracht, ook stukjes restvlees opleverde dat gebruikt werd als belangrijkste ingrediënt voor de jachtschotel. Wat in elk geval gebleven is, is het gegeven dat de jacht- of stoofschotel óók in de landen om ons heen onverminderd populair is. We kennen de Eintopf, Shepherd's Pie en Plat de Chasse. Variaties die afkomstig zijn uit respectievelijk Duitsland, Groot-Brittannië en Frankrijk. Maar er zijn nog meer klassieke schotels met lekker vlees als basis die met name in het najaar en de winter op tafel komen en zorgen voor een heerlijke geur in huis én een op de persoonlijke smaak afgestemde verrukkelijke maaltijd.

Alle kanten op

Ton: "Als er even geen rundvlees was, of als mensen met een iets kleinere portemonnee ook wilden genieten van een jachtschotel, werd er varkensvlees of gehakt gebruikt. Daarnaast is men gaan variëren, bijvoorbeeld met aardappelschijfjes, aardappelpuree en allerlei verschillende groenten. Maar ook met smaak-

makers als uien, zure appels en niet te vergeten de meest uiteenlopende kruiden(mixen). Passend bij vandaag zien we ook vegetarische varianten. De populariteit is niet alleen gebaseerd op de combinatie van voedzaam en lekker, maar zeker ook op alle mogelijke variaties: je kunt er alle kanten mee op."

Runderrib of sukade

"Persoonlijk vind ik de jachtschotel het lekkerst met runderrib of sukade. De ribblappen raad ik aan als klanten de voorkeur geven aan iets zachter vlees, omdat het van nature wat vetter is. De sukade is een prachtige basis door zijn unieke zeentje. Dat subtiele vetadertje zorgt voor een heel eigen smaak", vertelt hij. "Daarbij kies ik wel heel bewust voor scharrelvlees van onze eigen boerderij in Nederhorst den Berg. Klinkt misschien onbescheiden, maar lekkerder vind je het nergens."

"Sukade is door zijn unieke zeentje een prachtige basis voor een jachtschotel."





Ton met zijn dochter Eline en zijn zoon Thomas bij het vee in Nederhorst den Berg: "We hechten veel belang aan het dierenwelzijn om daarmee ook de kwaliteit van het vlees te garanderen."

Vlees van eigen boerderij

Ton legt uit: "Onze koeien worden bij ons op de boerderij geboren en leven vervolgens in ruime stallen. Ze krijgen biologisch voer dat in eigen beheer zonder kunstmest is geproduceerd. We vervoeren de dieren zelf, zien er op toe dat ze onderweg goed behandeld worden én werken vanzelfsprekend zonder antibiotica. Daardoor groeien ze op als gezonde dieren, zonder stress. En dat proef je. Het vlees is zacht, mals en precies vet genoeg."

Familiebedrijf

De combinatie van een boerderij en een slagerij is in Tons geval een écht familiebedrijf. "Mijn opa had al een boerderij. Omdat niet alle zonen er konden werken, werd mijn vader eerst timmerman en later slager. In die tijd ontmoette hij mijn moeder die ook van een boerderij kwam. Samen besloten ze een boerderij te beginnen, zodat hij zelf vlees kon leveren. En zo is het altijd gebleven. Nu werken onze kinderen óók weer mee in zowel de slagerij als op de

boerderij. Onze zoon Thomas is actief in de winkel en dochter Eline zowel op de boerderij als in de winkel. Is dat niet leuk? Wij zijn er blij mee. En trots op."

Oorsprong belangrijk

"Vroeger hadden mensen geen bijzondere interesse in de herkomst van vlees. Het was er 'gewoon'. Nu wordt er waarde aan de oorsprong en de kwaliteit van leven van de dieren gehecht. Uiteraard ook omdat dat de kwaliteit en smaak van het vlees ten goede komt. Ik vind het dan ook heel mooi om in onze winkel, met ons gezin, de kennis en het vakmanschap te kunnen delen. Door de manier waarop wij werken op onze boerderij, weet men dat het met het dierenwelzijn en de kwaliteit goed zit."

Variaties per regio

Terug naar de jachtschotel, die eigenlijk een stoofschotel is. Ton over variatie: "Zoals ik al zei, begint de mogelijkheid bij het kiezen uit veel soorten vlees. Niet alleen van het rund, maar

ook van het varken. Populair zijn varkensnek of een uitgebeende schouder, maar ook gehakt wordt vaak gevraagd. Het vlees snijd je eerst even in reepjes, daarna bak je het en vervolgens laat je het sudderen met wat wijn erbij. Verder experimenteer je met smaakmakers. In Brabant en Limburg is dat vaak een zilveruitje of augurk die mee suddert, wat zorgt voor een klein zuurtje. In Groningen daarentegen wordt de kruidnagel veel gebruikt."

Vegetarisch hoort erbij

En vegetarisch? "Dat hoort erbij. Met vleesvervangers en goede kruiden is dat heel lekker. Mensen komen er vanuit heel Amsterdam voor naar ons, vooral mensen uit gezinnen die we aanduiden als flexitariërs. Bij ons kunnen ze terecht voor een lekker stukje vlees voor hun zelfbereide schotel en nemen ze een vegetarische portie mee voor de gezinsleden die kiezen voor vleesvervangers. Met z'n allen genieten aan tafel! Wij geven daar op een gewaardeerde manier invulling aan." ●

Jachtschotel met appel en pastinaakpuree

⌚ 3,5 UUR (INCLUSIEF OVENTIJD)

👤 4 PERSONEN 🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 1 kg riblappen, in stukken gesneden
- 1 el bloem
- 2 uien, in halve ringen gesneden
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 50 ml wittewijnazijn
- 500 ml runderbouillon
- 2 laurierblaadjes
- 1 kaneelstokje
- 400 g flespompoen, in blokjes gesneden
- 900 g pastinaak
- 2 Jonagold appels, in plakjes gesneden
- 100 ml volle melk
- 100 g roomkaas
- 75 g roomboter
- Nootmuskaat
- 2 el olijfolie
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 120 graden. Bestrooi de in stukjes gesneden riblappen met bloem, peper en zout. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een braadpan en bak hierin het vlees rondom bruin.

2. Voeg de uien en knoflook toe en bak dit even mee. Blus het af met de wittewijnazijn en voeg de runderbouillon toe met de laurierblaadjes en het kaneelstokje. Zet de pan in de oven en doe er na 2,5 uur de pompoenblokjes bij. Haal de pan vervolgens na een half uur uit de oven en verhoog de oventemperatuur tot 200 graden.

3. Schil ondertussen de pastinaak, snijd ze in plakken en kook ze in water met wat zout gaar in ongeveer 20 minuten. Giet ze af en laat de pastinaak goed uitstomen.

4. Verwarm de melk met 50 g roomboter. Stamp de pastinaak en voeg er beetje bij beetje de warme melk bij totdat een smeug geheel ontstaat. Roer er nu de roomkaas doorheen en breng de puree op smaak met peper, zout en nootmuskaat.

5. Verdeel het stoofvlees met de pompoenblokjes over een ovenschaal en leg de helft van de appelplakjes erop. Doe de pastinaakpuree eroverheen en voeg de rest van de appelplakjes toe.

6. Leg de resterende roomboter in stukjes eroverheen en bak de schotel nog 25 minuten in de voorverwarmde oven van 200 graden.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 954 KCAL (3974 KJ).

VET: 57 G (WAARVAN 30 G ONVERZADIGD). EIWIJ: 60 G.

KOOLHYDRATEN: 43 G.





Eentje om van te smullen!

Snel klaar en makkelijk te bereiden: eendenborst met een verrassende dressing van appelstroop en walnoot. Eendenborst is malser dan bijvoorbeeld kipfilet en door de aanwezige vetrand krijgt de filet die heerlijk zachte en delicate smaak. Verras je tafelgenoten én jezelf met dit originele zuurkoolgerecht!

Eendenborst met zuurkool en appelstroop-walnootdressing

© 20 MINUTEN • 4 PERSONEN • HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 2 eendenborsten, elk 300-400 g
- 100 g spekblokjes
- 1 ui, gesnipperd
- 50 g roomboter
- 500 g zuurkool
- 2 dl appelsap
- 1 el karwijzaad, gekneusd
- 2 Jonagold appels, in plakjes gesneden
- 100 g crème fraîche
- 1 el appelstroop
- 3 el walnotenolie
- Peper en zout
- Kernthermometer

BEREIDING

1. Bak de spekblokjes en de ui in de roomboter totdat het glazig ziet. Voeg de zuurkool, het appelsap, het karwijzaad en de appel toe en laat het geheel 20 minuten zachtjes stoven. Laat het vocht tot slot verdampen en roer de crème fraîche erdoorheen.
2. Verwarm de oven op 120 graden. Snijd de vetlaag van de eendenborsten kruislings in, maar niet te diep. Bestrooi het vlees met peper en zout en bak het op de vetlaag (zonder boter of olie) op middelhoog vuur in een antiaanbakpan goudbruin. Draai de eendenborsten om en bak ook de andere kant goudbruin. Steek er een kernthermometer in en gaar

ze in de oven met de vetlaag naar boven tot een kerntemperatuur van 58 tot 60 graden.

3. Verwarm de appelstroop met de walnotenolie, meng dit goed door elkaar en breng het op smaak met peper en zout.

4. Snijd de eendenborsten in de lengte doormidden. Schep op ieder bord een beetje zuurkool. Leg daarop een halve eendenborst en giet de appelstroop-walnootdressing eroverheen.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 1.260 KCAL (5.205 KJ). VET: 116 G (WAARVAN 77 G ONVERZADIGD). EIWIT: 27 G. KOOLHYDRATEN: 21 G.

"Het is de klant die
de smaak bepaalt"



Dit voorjaar won Keurslager Karst de Jong uit Appingedam bij de Vakwedstrijd Slagers Streekproducten een prijs voor zijn Groninger Boerenleverworst. Ook mocht zijn typische Groninger droge worst op eeuwige roem rekenen. Een verhaal over de passie voor worst maken.

De worsten van Karst vielen op door zowel smaak als uiterlijk. En dat is geen toeval. Karst: "Er gaan soms jaren overheen voordat je een écht goede worst hebt ontwikkeld. Een waarmee je je kunt onderscheiden. Natuurlijk, als je de basis van het worst maken beheerst, kom je een heel eind, maar als je jezelf erin wilt specialiseren, moet je verder gaan. Ik experimenteer veel, praat met klanten, overleg met mijn medewerkers en stel hen veel vragen. Wat vind je lekker, wat kan ik er aan veranderen, wat moet er beter? Ook de mening van klanten telt voor mij zwaar. Die is doorslaggevend."

Geheim deels onthuld

Over de exacte verhoudingen van vlees, spek en kruiden hult Karst zich in nevelen. Lachend: "Dat is uiteraard mijn geheim. Maar in het algemeen kan ik er wel over zeggen dat ik altijd werk met verse producten. Geen restproducten dus, maar echt goede stukken vlees die bijvoorbeeld net niet mooi genoeg zijn voor in de toonbank. Zo zijn verse varkenswangen voor mijn leverworsten ronduit onmisbaar. Daarnaast weet ik door veel en vaak te experimenteren heel goed wat het ideale percentage voor spek en kruidnagel in mijn droge worsten is om de kenmerkende en volle smaak te krijgen. Verder snap ik precies, door jarenlange ervaring, hoeveel invloed de buitentemperatuur en luchtvochtigheid per seizoen hebben op de droogtijd en wat de van nature aanwezige suikers doen met het rijpingsproces."

Eigen signatuur en creativiteit

Karst: "Ik ben ooit begonnen in een worstenmakerij waar ik in acht jaar de kneepjes van het vak heb geleerd. In de 32 jaar daarna heb ik mijn eigen signatuur eraan weten te geven. Met een stuk vlees is veel mogelijk en dat is altijd aan de klant: bakken, stoven, bereiden op de barbecue... In worst daarentegen kan

ik veel meer mijn eigen creativiteit kwijt. Bijvoorbeeld door de basis van de traditionele Groninger worst te combineren met invloeden van andere streken in Nederland. In ons land heeft letterlijk iedere streek namelijk zijn eigen soort worst. En zelfs als ik op vakantie in het buitenland ben, proef ik ter inspiratie áltijd de worst van die regio. Proeven om te beoordelen of ik daar iets mee kan. Het verbreedt mijn inzicht en mijn eigen smaak. Op dit moment experimenteer ik met truffel en venkel. Én probeer ik uit te vinden hoe je nou zo'n mooi

"Experimenteren, praten met klanten, overleggen met medewerkers en vragen stellen. Het levert worsten op die uitblinken in smaak én uiterlijk."

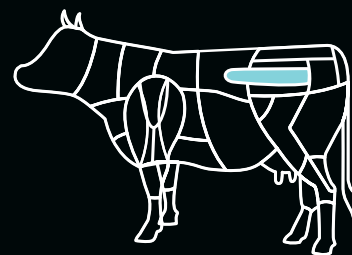
wit randje aan salami kunt geven, zoals ze dat in het buitenland doen. Dat heeft alles te maken met de juiste vochtigheid en het droogproces. Heel boeiend."

Inspirerend en stimulerend

"Het meedoen aan wedstrijden is erg leuk. Ik kan het iedere worstmaker aanraden. Het inspireert en stimuleert om het beste in jezelf naar boven te halen. En als je dan een prijs wint, is dat gewoon gaaf. Een beloning en erkenning voor hard werken én vakmanschap. Het heeft bovendien direct een positieve invloed op de omzet. Mijn worsten worden nu geserveerd in de betere restaurants en klanten komen van heinde en verre naar mijn slagerij voor 'de lekkerste worst van heel Nederland'. Ja, ik zal er niet om liegen: dan voel ik me echt trots." ●



OSSENHAAS



Ossenhaas, ook wel de biefstuk van de haas genoemd, is in Nederland zeer populair.

Het is zacht, heeft een subtiele smaak en een luxe uitstraling en is gezond. Het bevat veel eiwitten die wij nodig hebben als onderdeel van onze dagelijkse voeding. De combinatie maakt het voor velen dan ook tot een gewilde keuze.

Voor de anatomisch geïnteresseerde keukenfanaten: ossenhaas zit tussen de schouder en de bil van het rund. Het is een onderdeel van de rug en één van de meest malse stukken vlees met weinig tot geen vet en een fijne structuur.



VAN DUN NAAR DIK

Een hele ossenhaas weegt gemiddeld 2 tot 3 kilo en heeft een lengte van ongeveer 60 cm. Het vlees loopt van dik naar dun en wordt gesneden in drie stukken. Van het dunnere gedeelte worden ossenhaaspuntjes gesneden. De tournedos wordt gesneden uit het midden en van het dikke uiteinde wordt de chateaubriand gesneden. Dat is een stuk van minimaal 400 gram en wordt daardoor vaak geserveerd voor 2 tot 4 personen.



LUXE GERECHTEN

Ossenhaas wordt vaak gebruikt als belangrijk onderdeel van luxe gerechten, waaronder carpaccio, waarbij het rauw wordt opgediend. Het vlees heeft een relatief hogere prijs vanwege de beperkte hoeveelheid per rund en de hoge kwaliteit.



BEWAREN

Elk stuk vlees is op zijn best als het vers is. Dat geldt ook voor ossenhaas. Hoe langer je het bewaart, hoe droger het wordt. Bereid het vlees bij voorkeur op de dag dat je het hebt gekocht. Rauwe ossenhaas kan maximaal twee dagen gekoeld worden bewaard.



BEREIDEN

Wat de beste kerntemperatuur van ossenhaas is, bepaal je zelf. Voor rare houd je een kerntemperatuur aan van 50 tot 52 graden, voor medium-rare 55 tot 58 graden, voor medium 60 tot 63 graden, voor medium-well done 65 tot 67 graden en voor well done is de kerntemperatuur hoger dan 70 graden.



WEEETJE

TOURNEDOS

Ossenhaas wordt ook wel tournedos genoemd. De naam 'tournedos' komt uit het Frans: tourner (draaien) en dos (rug). Dit verwijst naar de manier waarop het vlees wordt bereid: in een hete pan en regelmatig omdraaien, zodat het gelijkmatig wordt gebakken.



OSSENHAAS TAGLIATA

⌚ 30 MINUTEN ⌚ 4 PERSONEN
🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 600 g ossenhaas
- 32 cherrytomaatjes
- 300 g rucola
- 80 g Parmezaanse kaasvlokken
- 80 g geroosterde pijnboompitjes
- 4 el balsamicocrème
- 4 el zonnebloemolie
- 4 el extra vierge olijfolie
- Peper en zout
- Aluminiumfolie
- Kernthermometer

1. Verwarm de oven op 160 graden.
2. Bak de ossenhaas rondom aan in een koekenpan met zonnebloemolie. Zorg ervoor dat de pan heet is alvorens te bakken zodat er een Maillardreactie (bruinkleuring) ontstaat.
3. Haal de ossenhaas uit de pan en leg het vlees in een ovenschaal met de cherrytomaatjes erbij.
4. Bak de ossenhaas in de voorverwarmde oven totdat het vlees een kerntemperatuur heeft van 48 graden.
5. Haal het vlees met de cherrytomaatjes uit de oven en dek het af met aluminiumfolie en prik er gaatjes in. Laat ongeveer 10 minuten rusten. Maak in de tussentijd de salade.
6. Neem een mooi saladebord en verdeel de met olijfolie aange maakte rucola erover en garneer het verder met Parmezaanse kaasvlokken en pijnboompitjes.
7. Snijd de ossenhaas, als deze warm is, in gelijke dunne plakken van ongeveer 1 cm. Breng het vlees op smaak met peper en zout. Verdeel het vlees over het midden van het bord en leg de cherrytomaatjes ernaast.
8. Sprengel de balsamicocrème met een zigzagbeweging over het geheel en serveer een heerlijke tagliata van ossenhaas. Het vlees en de salade los van elkaar presenteren kan natuurlijk ook.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 749 KCAL (3109 KJ). VET: 57 G (WAARVAN 44 G ONVERZADIGD). EIWIT: 47 G. KOOLHYDRATEN: 11 G.

VAN DE ZONNIGE KANT

Dat eenvoudig ook heerlijk kan uitpakken bewijst dit recept: een lekkere variatie in de nazomer of de vroege herfst. Het ei gebakken als Sunny-Side-Up is een knipoog naar die mooie, zonnige zomer...

HALF-OM-HALF GEHAKT MET SUNNY-SIDE-UP EGG

⊙ 30 MINUTEN, EXCLUSIEF RUSTTIJD ⊙ 4 PERSONEN ⊙ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 500 g half-om-half gehakt
- 350 g pandanrijst
- 1 ui, gesnipperd
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 1 el oestersaus
- 3 el sesamololie
- 200 g gemengde paddenstoelen
- 5 el olijfolie
- 4 eieren
- 80 g roomboter, in blokjes
- Peper en zout

BEREIDING

1. Kook de rijst volgens de beschrijving op de verpakking.
2. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan en fruit hierin de ui met de knoflook. Voeg het gehakt toe en bak het rul. Doe de oestersaus en 2 eetlepels sesamololie erbij en laat het gehakt gaar worden en het vocht grotendeels verdampen.
3. Veeg de paddenstoelen met een borsteltje schoon en snijd ze grof. Verhit 1 eetlepel olijfolie met 1 eetlepel sesamololie in een koekenpan en bak hierin de paddenstoelen lichtbruin. Breng ze op smaak met peper en zout.
4. Verwarm de overige 2 eetlepels olijfolie en bak hierin 4 eitjes Sunny-Side-Up (spiegelei).
5. Verdeel eerst de rijst over de vier kommen en direct daarna de klontjes roomboter, zodat deze smelten door de warmte van de rijst.
6. Schep overall wat rul gebakken gehakt en paddenstoelen bij en leg er tot slot het gebakken eitje op.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 945 KCAL (3.939 KJ).

VET: 73 G (WAARVAN 47 G ONVERZADIGD). EIWIT: 35 G.

KOOLHYDRATEN: 38 G.

SPARERIBS MET WITLOF-MOSTERDSALADE

⊙ 4,5 UUR, EXCLUSIEF EEN NACHT RUSTTIJD ⊕ 4 PERSONEN ⊙ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 x 750 g spareribs
- 1 teen knoflook, fijn gesneden
- 3 laurierblaadjes
- 0,75 l rode wijn
- 26 g extra fijn zout
- 2 el appelstroop
- 240 g witlof (3 stuks)
- 240 g roodlof (3 stuks)
- 4 el olijfolie
- 150 g roomboter
- 2 uien, gesnipperd
- 100 g bleekselderij, in blokjes gesneden
- 1 citroen
- 1 el grove mosterd
- Zout

BEREIDING

1. Bestrooi de spareribs met extra fijn zout aan beide kanten en laat het vlees een nacht staan.

2. Bak de spareribs in een braadpan na het uitbruisen van de roomboter. Haal het vlees uit de pan en bak de winterpeen, de uien en de bleekselderij in het overgebleven braadvocht aan met de knoflook en de laurierblaadjes.

3. Blus het geheel af met rode wijn en appelstroop, voeg de spareribs weer toe en kook het geheel goed door.

4. Doe een deksel op de pan en laat het geheel gaar stoven op laag vuur. Roer af en toe over de bodem van de pan. Haal na 2 uur de deksel van de pan zodat het vocht steeds verder verdamppt, maar blijf goed roeren over de bodem.

5. Na ongeveer 2,5 uur zijn de spareribs gaar. Laat het geheel in het vocht afkoelen.

6. Snijd de uiteinden van de witlof en de roodlof eraf en maak de blaadjes los. Maak het geheel aan met sap van een citroen, olijfolie, grove mosterd en zout.

7. Verwarm de spareribs weer terwijl je de salade maakt.

8. Leg blaadjes van roodlof en witlof op een bord met de spareribs ernaast. Schep enkele eetlepels van het overgebleven braadvocht over het vlees.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 2.779 KCAL (11.627 KJ).

VET: 205 G (WAARVAN 127 G ONVERZADIGD). EIWIJ: 115 G.

KOOLHYDRATEN: 76 G.

CHECK DE
RECEPTVIDEO



KLEURRIJKE HERFSTSALADE MET PULLED KIPPENDIJ

⌚ 40 MINUTEN,
EXCLUSIEF RUSTTIJD

👤 4 PERSONEN

🍽️ LUNCHGERECHT



CHECK DE
RECEPTVIDEO



BENODIGDHEDEN

- 400 g kippendij, zonder bot
- 2 steranijsjes
- 1 tl venkelzaad
- 1 blokje kippenbouillon

Benodigdheden herfstsalade

- 75 g veldsla
- 100 g sperziebonen
- 100 g diepvries edamame boontjes
- 310 g gegrilde rode paprika (pot)
- 1 kleine cantaloupe meloen
- 2 tl sesamololie
- 1 el wittewijnazijn
- 1 parisienneboor

Benodigdheden dressing

- 20 g koriander, fijngehakt
- 10 g krulpeterselie, fijngehakt
- 1 sjalot, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- ½ theelepel chilivlokken
- 75 ml wittewijnazijn
- 125 ml milde olijfolie
- Peper en zout

BEREIDING

1. Kneus de steranijsjes en het venkelzaad en doe dit samen met de kippendij in een pan. Verkrummel het bouillonblokje erover en doe er water bij tot de kippendij net onder staat. Laat het vlees 25 minuten op laag vuur garen. Laat de kippendij afkoelen in het vocht.

2. Maak de sperziebonen schoon, halveer ze en kook ze in 10 minuten beetgaar. Laat de edamame boontjes ontdooien. Snijd de geroosterde paprika in stukken en haal met een parisienneboor ongeveer 20 kleine bolletjes uit de meloen.

3. Marineer de meloenbolletjes in een mengsel van sesamololie met wittewijnazijn en haal dit verder op smaak met peper en zout.

4. Meng de koriander met de peterselie, sjalot, knoflook en chilivlokken. Roer de wittewijnazijn en olijfolie erdoorheen en voeg zout naar smaak toe.

5. Verdeel de veldsla over een schaal met daaroverheen de paprika en sperziebonen, vervolgens de edamame boontjes en meloenbolletjes.

6. Haal de kippendij uit het vocht en trek het vlees met twee vorken uit elkaar. Verdeel dit over de schaal. Schep er tot slot de dressing royaal overheen.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 699 KCAL (2.908 KJ).

VET: 55 G (WAARVAN 47 G ONVERZADIGD). EIWIJT: 24 G.

KOOLHYDRATEN: 24 G.

ROOKWORST MET POMPOEN, FETA EN AMANDELEN

Ⓞ 1 UUR Ⓞ 4 PERSONEN
Ⓞ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 2 rookworsten
- 2 flespompoenen
- 200 g feta
- 30 g krulpeterselie, fijn gesneden
- 150 g geroosterde amandelen, gehakt
- 2 el honing
- 2 takjes tijm, geritst
- 1 Granny Smith appel, julienne gesneden
- Zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 180 graden.
2. Schil de flespompoeen en snijd plakken van 1 cm. Verdeel deze over een ovenplaat, besprenkel met de tijmblaadjes, 1 eetlepel honing en pof de pompoenen gedurende 45 minuten gaar in de oven.
3. Verdeel de plakjes pompoeen in een ovenschaal, samen met de feta en de andere eetlepel honing. Zet het geheel nog 5 minuten terug in de oven.
4. Verwarm ondertussen de rookworsten in de stoomoven of in een pan. Verhit een grillpan, halveer de rookworsten over de lengte en grill er op de snijkanten mooie ruiten of strepen op.
5. Neem de schaal uit de oven en breng het geheel op smaak met zout. Verdeel de peterselie, amandelen en groene appel over de ovenschaal.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON:
869 KCAL (3.967 KJ). VET: 70 G
(WAARVAN 45 G ONVERZADIGD).
EIWIT: 43 G. KOOLHYDRATEN: 32 G.



CHECK DE
RECEPTVIDEO:



HOU DE ZOMER NOG EVEN IN JE BOL

Of de herfst nu vroeg begint, of nog even op zich laat wachten, de kids vinden het altijd leuk om te helpen in de keuken. Met deze twee heerlijke Mexicaanse gerechten blijft de zon nog even schijnen.

TACO'S MET RUNDERGEHAKT

© 30 MINUTEN © 4 PERSONEN © HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 500 g rundergehakt
- 5 el tacokruiden
- 12 tacoschelpen
- 2 el water
- 1 rode ui, in halve ringen gesneden
- 1 mango, in blokjes gesneden
- 100 g granaatappelpitjes
- 15 g koriander
- 4 blaadjes ijsbergsla
- Zeezout

BEREIDING

1. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak daarin het rundergehakt. Verdeel het vlees met een spatel in stukjes terwijl het gehakt bruin wordt. Zodra het bruin is, voeg je de tacokruiden toe met het water.
2. Roer alles goed door elkaar en laat het ongeveer 5 minuten sudderen. Breng het op smaak met zeezout.
3. Vul de tacoschelpen met een blaadje ijsbergsla, rundergehakt, rode ui, blokjes mango, granaatappelpitjes en koriander.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 524 KCAL (2192 KJ).
VET: 26 G (WAARVAN 10 G ONVERZADIGD). EIWIT 28 G.
KOOLHYDRATEN: 41 G.

CHICKEN TORTILLA MET PICO DE GALLO

© 45 MINUTEN © 4 PERSONEN © HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 300 g kipfilet, in blokjes gesneden
- 2 el plantaardige olie
- 8 kleine tortilla's (10 cm doorsnede)
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- ½ tl mosterdpoeder
- 1 tl uienpoeder
- 2 el limoensap
- 2 avocado's, in blokjes gesneden
- 50 ml zure room

Benodigheden Pico de Gallo

- 3 tomaten, in blokjes gesneden
- 1 teen knoflook, fijngesneden
- 1 rode ui, in blokjes gesneden
- ½ komkommer, in blokjes gesneden
- 1 rode peper, fijngesneden
- 1 groene peper, fijngesneden
- 40 g verse koriander, fijngesneden
- Peper en zout

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 30 KCAL (124 KJ).
VET: 1 G (WAARVAN < 1 G ONVERZADIGD). EIWIT: 1 G.
KOOLHYDRATEN: 4 G.

BEREIDING

1. Marineer de blokjes kipfilet met paprika-, knoflook-, mosterd- en uienpoeder, en de limoensap en zet het een half uur in de koelkast.
2. Verhit een grillpan op middelhoog vuur met de plantaardige olie. Voeg, zodra de olie heet is, de blokjes kipfilet toe. Bak de kip 5 tot 7 minuten zodat het vlees gaar is. Haal de pan van het vuur en leg de blokjes kipfilet op een bord.
3. Meng voor de Pico de Gallo alle genoemde benodigheden door elkaar en breng het op smaak met peper en zout.
4. Verwarm de tortilla's en vul ze met de kipfilet, Pico de Gallo, blokjes avocado en de zure room.
5. Serveer de tortilla's op een bord met een takje koriander en enkele partjes limoen.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 497 KCAL (2068 KJ).
VET: 33 G (WAARVAN 22 G ONVERZADIGD). EIWIT: 23 G.
KOOLHYDRATEN: 25 G.





Kip!

Ik heb je!

In onze rubriek 'Vertrouwd en gewaagd' laten we nog eens zien dat het altijd genieten is met de vele mogelijkheden van kip. Bereid, zoals grootmoeder het op tafel zette óf met meer lef: een oosterse variant.

Grootmoeders kippenpootjes

⌚ 40 MINUTEN 👤 4 PERSONEN 🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 8 kippenpootjes, elk 140 g
- 2 el boter
- 2 el kipkruiden
- 1 blokje runderbouillon
- 250 ml water
- 1 el maizena voor bruine saus

TIP

Lekker met gebakken aardappeltjes en bloemkool.

BEREIDING

1. Smelt de boter in een pan en kruid de kippenpootjes met de kipkruiden. Bak de pootjes mooi bruin.
2. Voeg het water toe en verkruimel het bouillonblokje eroverheen. Dek de pan af en laat het geheel 20 minuten zachtjes koken.
3. Haal de kippenpootjes uit de pan en bind de saus met maizena voor de bruine saus.
4. Serveer de kip en de saus met bloemkool en gebakken aardappeltjes. Net zoals oma.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 363 KCAL (1517 KJ). VET: 22 G (WAARVAN 10 G ONVERZADIGD). EIWIJ: 39 G. KOOLHYDRATEN: 4 G.





Teriyaki drumsticks met paksoi

© 60 MINUTEN • 4 PERSONEN • HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 8 drumsticks, elk 140 g
- 200 ml teriyakisaus (zie punt 1 bereiding)
- 100 ml sojasaus
- 150 ml sinaasappelsap
- 50 ml water
- 100 g bruine suiker
- 2 tl rijstazijn
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 2 tl gember
- 2 el maizena
- 2 el plantaardige olie
- 500 g zoete aardappel, in lange partjes gesneden
- 8 baby paksoi, in de lengte gehalveerd
- 4 lente-uitjes, in dunne plakjes gesneden
- 2 rode pepers, in dunne plakjes gesneden
- 600 g Udon dikke noedels
- Bakpapier

BEREIDING

- 1.** Meng – om teriyakisaus te maken – de sojasaus, sinaasappelsap, suiker, azijn, knoflook en gember in een pan. Roer goed en verwarm het mengsel op middelhoog vuur totdat de suiker is opgelost. Meng de maizena met 50 ml koud water en bind daarmee het geheel tot een saus.
- 2.** Verwarm de oven op 200 graden. Bekleed een grote, ondiepe bakplaat met bakpapier. Leg de drumsticks en de zoete aardappel op de bakplaat. Voeg de teriyakisaus en 1 eetlepel plantaardige olie toe. Meng alles

- goed door elkaar en bak het 45 minuten.
- 3.** Meng de paksoi in een kom met de resterende plantaardige olie. Leg de groenten de laatste 10 minuten (of tot ze gaar zijn) bij de drumsticks en aardappelen op de bakplaat. Bereid de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Serveer het gerecht met de lente-ui en de rode pepers eroverheen met de noedels ernaast.

**VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 870 KCAL (3647 KJ).
VET: 25 G (WAARVAN 15 G ONVERZADIGD). EIWIJ: 50 G.
KOOLHYDRATEN: 105 G.**

Met een Special zet je altijd iets verrassends op tafel!

Elke twee weken bij alle Keurslagers in Nederland: de Special. Een creatief en zeer zorgvuldig ontwikkeld vleesproduct. Met de Specials biedt de Keurslager altijd iets nieuws. Eenvoudig te bereiden en nog smakelijker met onze tips wat je er het beste bij kunt serveren. Kijk regelmatig welke Special jouw Keurslager in de aanbieding heeft.

Volg ons ook op Facebook, Instagram en YouTube om op de hoogte te blijven van het laatste nieuws en lekkere recepten.

 /keurslagers  keurslagers  @DeKeurslagers/videos

Bella Bello

Een smakvolle portobello gevuld met cheddarkaas en gekruide biefstukreepjes, met rode ui en peterselie eroverheen. Bereiden is heel makkelijk: 10 tot 12 minuten in een voorverwarmde oven van 180°C. Onze menusuggestie: serveer met rucola en spaghetti.

VAN 28 AUGUSTUS
T/M 10 SEPTEMBER

Per stuk
€ 3,85



Zwiebeling

Mals varkensvlees met een vulling van gebakken uitjes en plakjes katenspek. Gegarneerd met rode ui en peterselie. Bak het vlees in ongeveer 8 minuten in een koekenpan op middelhoog vuur en draai het regelmatig om. Lekker met gebakken spitskool en krieltjes!

VAN 11 T/M
24 SEPTEMBER

100 gram
€ 2,25





VAN 25 SEPTEMBER
T/M 8 OKTOBER

100 gram
€ 2,30

Herfstrolletje

Een verrassend gekruid rolletje met gehakt, omwikkeld met katenspek en een plakje rundvlees en gearneerd met kaas en ui. Bereiden in een koekenpan op middelhoog vuur in circa 12 minuten. Draai het herfstrolletje regelmatig om. Met sperziebonen en gebakken aardappelpartjes erbij wordt het extra genieten.



VAN 9 T/M
22 OKTOBER

100 gram
€ 1,95

Gehaktrondo

Een heerlijk gekruide schijf van stroganoffgehakt en katenspek. Bak deze Special in 8 tot 12 minuten in een koekenpan. Onze tip: zeer smakelijk met gebakken aardappeltjes en snijbonen.



VAN 23 OKTOBER
T/M 5 NOVEMBER

100 gram
€ 2,85

Boef Halloween

Een mild-zoet roerbakgerecht met reepjes pompoen, rundvlees en katenspek. Bereid dit vleesgerecht in een hete wok of koekenpan en roerbak het kort. Serveer bijvoorbeeld met rijst en broccoliroosjes.



VAN 6 T/M
19 NOVEMBER

100 gram
€ 2,95

Carpaccio Misto

Zeer dunne laagjes gekruid mals rundvlees, afgewisseld met verse spinazie, waardoor het zacht én crispy smaakt. Bereid de carpaccio door elke kant 2 minuten te bakken. Onze suggestie: lekker met pasta en gegrilde groenten.

Zin in een
luxe belegd
broodje?

BEEF TATAKI

Voor liefhebbers van de meest pure smaak van vlees op een heerlijk en luxe broodje: kant-en-klaar bij de Keurslager verkrijgbare Beef Tataki. Ideaal voor de lunch of als tussendoortje. En zonder broodje is het een heerlijk voorgerecht.

De diamanthaas is heel kort aangebakken en vervolgens dun gesneden. Kies als finishing touch voor een combinatie van rucola, edamame boontjes, teriyakisaus, Japanse mayonaise, zwarte en groene sesamzaadjes én gebakken uitjes.

Smakelijk!



SPAREN BIJ DE KEURSLAGER

MET 32% SPAARVOORDEEL

Gemakkelijk sparen

Bij elke euro die je uitgeeft bij de Keurslager kun je een spaarpunt kopen voor 5 eurocent.

Sparen is mogelijk bij elke Keurslager in Nederland.



Besteden zoals jij het wilt!

Ga je spaarpunten inwisselen dan zijn ze 32% meer waard; € 0,066! Ongemerkt spaar je zo een leuk extraatje bij elkaar met een spaarvoordeel van maar liefst 32%! Je beslist zelf hoe je dit besteedt. Je kunt de spaarpunten verzilveren voor:

- ✓ Boodschappen bij de Keurslager
- ✓ Cadeaus in de online Keurslager Cadeaushop (ruim 1.000 artikelen)



BOODSCHAPPEN

/

CADEAUS



www.cadeaushop.keurslager.nl