Gerechten/ recepten voor de eindejaarsfeesten.

Deel 2: hoofdgrechten

Appetijt - Nieuwsbrief 3 - december 2024

Inhoud

Kiptevree filet met jus van miso en madeira 1
Kiptevree filet met sinaasappel 2
Coq au vin vegan 4
Gerookt kabeljauwhaasje met witlof en vis-kerriesaus 5
Beef Wellington 7
Eendenborstfilet, gekruide aardappels uit de airfryer, stoofpeertje en spitskool met komijn en kaas 9
Hazenbout in rode wijn 11
Konijnenbout Bourguignonne 12
Everzwijnstoofvlees met witlof, spruitjes en bospaddenstoelen 14
Fazant op Brabantse wijze 16
Konijn in bier met pruimen van Agen 18
Coq au vin 19

Kiptevree filet met jus van miso en madeira

Hoofdgerecht • Vegetarisch
Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

Kiptevree filets, zout en peper, boter, sjalot, miso (bruin), teriyaki saus, madeira, room, peterselie

Bereiding

Koekenpan verhitten, boter verhitten.

Filets kruiden met zout en peper en aan beide zijden bakken.

Sjalot versnipperen.

Peterselie hakken.

Haal de filets uit de pan en leg op een bordje even opzij.

In de braadboter de versnipperde sjalot aanfruiten en afblussen met een scheutje madeira en room.

Een lepeltje miso en wat water toevoegen en op een zacht vuur alles goed losroeren.

Doe er een scheutje teriyaki saus en peterselie bij. Laaat even sudderen en breng op smaak. Doe de gebakken filets terug in de pan bij de saus en laat nog even sudderen.

Kiptevree filet met sinaasappel

Hoofdgerecht • Vegetarisch
Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

Kiptevree filets (Vegetarische slager)
olijfolie
perssinaasappels
knoflook
honing
zout en peper
oranjebloesemwater
sjalot
boter
bloem
groentebouillon
sojasaus
Grand Marnier
peterselie

Bereiding

Haal van 2 sinaasappels het oranje gekleurde deel van de schil er af met een dunschiller (zonder wit) en hak dit fijn (= zeste).

Meng het sap van 2 of drie sinaasappels met honing, zout en peper, olijfolie, oranjebloesemwater, zeste en knoflook en doe dit in een ovenschaal.

Laat de filets hierin een half uur marineren.

Versnipper de sjalot en fruit aan in boter, doe er een lepel bloem bij en roer goed om. Laat op een zacht vuurtje even drogen terwijl je regelmatig omroert.

Voeg bouillon, sojasaus en marinade toe, meng met een garde en laat zachtjes koken. Voeg een scheutje Grand Marnier toe en breng op smaak.

Bak de filets in hete boter aan beide zijden mooi bruin.

Werk af met de saus, een plakje sinaasappel en wat gehakte peterselie.

Notities

Kiptevree

marineren

sap van 2 sinaasappels, zeste, honing,
knoflook, zout, peper, olijfolie

Saus:

Sjalot aanfruiten + bloem even drogen op zacht vuur.
+ bouillon + sojasaus + marinade.
10 minuten zachtjes sudderen. Op het laatst een scheutje Grand Marnier
toevoegen

Kiptevree filets droogdeppen en bakken

Afwerken met saus, partjes sinaasappel en peterselie

Coq au vin vegan

Hoofdgerecht • Vegetarisch
Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

Kipstuckjes van de vegetarische slager
gerookte speckreepjes
sjalot
boter
champignons
knoflook
laurier en tijm
rode wijn
beetje cognac
zout en peper
bindmiddel - bruine roux van het merk Maïzena
platte peterselie

Bereiding

Sjalot grof snijden en aanfruiten in hete boter.
Champignons in vier snijden.
Kipstuckjes, speckreepjes en champignons toevoegen en alles even goed bakken zodat het een licht bruine kleur krijgt.
Rode wijn toevoegen tot alles net onder staat en dan laurier, tijm, zout en peper.
laat onder deksel 15 minuten zachtjes sudderen.
Bind het gerecht met bruine roux en breng op smaak.
Afwerken met gehakte platte peterselie

Gerookt kabeljauwhaasje met witlof en vis-kerriesaus

Hoofdgerecht • Vis
Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

kabelajauwhaasjes
citroen
olijfolie
zout en peper
boter
licht gekarameliseerd witlof (zie recept)

Voor de saus:
boter bloem
kerriepoeder
visbouillon
witte wijn (ik gebruik sake)
room
gembersiroop of mirin

Bereiding

Kabeljauwfilets een half uurtje marineren met wat citroensap, olijfolie, zout en peper.

Saus bereiden:
Boter smelten, bloem en kerriepoeder toevoegen en op een zacht vuurtje laten drogen (af en toe omscheppen).
Visbouillon en witte wijn toevoegen en al roerend met een garde aan de kook brengen.
Room en gembersiroop of Mirin toevoegen en op smaak brengen.
Let op, de suas moet licht gebonden zijn, gebruik dus niet te veel roux (boter en bloem).

Licht gekarameliseerd witlof bereiden (zie recept).

Rookpan verwarmen en houtmot klaar zetten.

Oven voorverwarmen op 200 graden.

Kabeljauwhaasjes droogdeppen met keukenpapier en 15 minuten roken.

Doe de gerookte kabeljauwhaasjes over in een geboterde ovenschaal en plaats nog 10 minuten in de hete oven.

Serveer met een aardappelgerecht als aardappelpannenkoekjes of pommes Duchesse of pommes duchesse uit de airfryer.

Ik gebruikte hier de aardappel-broccoli vegetable cakes (diepvries) van Ikea :))

Beef Wellington

Hoofdgerecht • oven, Rundvlees
Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

Ingrediënten (voor 4 personen)

600 gram ossenhaas (filet pur) of rosbief van goede kwliteit

45 gram boter

150 gram champignons

1 teentje knoflook

zout en peper

300 gram bladerdeeg

Bereiding

Ossenhaas kruiden met zout en peper en in hete boter aanbraden zodat alle zijden zijn dichtgeschroeid.

Iets laten afkoelen.

Ondertussen duxelles bereiden: ui, knoflook en champignons fijnhakken.

Dit mengsel fruiten in boter en gaar en droog laten worden, eveneens laten afkoelen.

Oven voorverwarmen op 200 graden.

Bladerdeeg op grootte uitrollen en hierop de ossenhaas schikken.

Duxelles op de ossenhaas uitstrijken.

Bladerdeeg om het vlees doen en goed dichtmaken, op een ingevette braadslede leggen.

Plaats 20 minuten in de hete oven.

Notities

Recept Beef Wellington, de klassieker onder de feestelijke gerechten.

Eendenborstfilet, gekruide aardappels uit de airfryer, stoofpeertje en spitskool met komijn en kaas

Hoofdgerecht • wild
Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

Eendenborstfilet gerookt en gebraden

spitskool
gesmolten boter
komijn (poeder)
zout en peper
bechamelsaus
geraspte kaas
stoofpeertjes

vleesbouillon
Porto

Bereiding

Eendenborst roken en braden, zie recept.

Saus:
Vleesbouillon voor de helft laten inkoken.
Veenbessenconfituur er door roeren en opnieuw tot de helft laten inkoken.
De saus binden. Op he laatste moment Porto toevoegen, nog even laten sudderen en op smaak brengen

Spitskool:
Bechamelsaus bereiden, zie recept.
Spitskool in zeer fijne sliertjes snijden en in een ovenschaal mengen met wat gesmolten boter, komijn, zout en peper. In de oven op 170 graden plaatsen en

veenbessenconfituur
bindmiddel

vastkokende aardappels
vloeibare margarine
paprikapoeder gerookt
Italiaanse kruiden

enkele keren omroeren tot de spitskool half gaar is.

De spitskool mengen met bechamelsaus en geraspte kaas en nog 10 minuten in de oven zetten op 180 graden.

Stoofpeertjes, zie recept.

Aardappels in niet te grote gelijkmatige stukken snijden en mengen met wat vloeibare margarine, paprikapoeder en Italiaanse kruiden.

In de airfryer bereiden (gesloten inzetpan) op 200 graden in 12 minuten. In die tijd twee keer omroeren of omschudden.

Notities

Recepten voor een gevarieerd samengesteld hoofdgerecht. De eendenborstfilet, de saus, de groenten en de aardappelen.

Het lijkt heel complex maar je kunt sommige deelbereidingen op voorhand maken: de stoofpeertjes, de saus, de bechamelsaus.

Hazenbout in rode wijn

Hoofdgerecht • wild
Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

Hazenbouten
boter
ui
wortel
zout en peper
rode wijn
vleesbouillon
bindmiddel
veenbessenconfituur

Bereiding

Hazenbouten goed droogdeppen met keukenpapier en kruiden met zout en peper. Aanbraden in hete boter (ik doe het in de gietijzeren tajine van Le Creuset).

Wortel en ui in niet te grote gelijkmatige stukken snijden en toevoegen aan de bradende hazenbouten.

Rode wijn en laurier toevoegen en onder deksel zachtjes laten sudderen gedurende 3 tot 4 uur.
De hazenbouten uit de pan nemen en de saus op dikte brengen met bindmiddel.
Veenbessenconfituur door de saus roeren.

Notities

Recept Hazenbout in rode wijn. Haas is enkel verkrijgbaar in het wildseizoen van oktober tot januari.

Konijnenbout Bourguignonne

Hoofdgerecht • Braadpan
Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

Konijnenbouten
boter
zout, peper
ui
champignons
licht gerookt spek
rode wijn
laurier
Rundsbouillon
Roux voor bruine sauzen van Maïzena
peterselie

Bereiding

Konijnenbouten droogdeppen met keukenpapier, aan beide zijden kruiden met zout en peper en aanbraden in hete boter.

Ui grof snijden.

Champignons in vier snijden.

Spek in reepjes snijden.

Voeg ui, champignons en spek toe aan het konijn in de braadpan en laat even mee bakken.

Afblussen met rode wijn en een beetje rundsbouillon toevoegen.

Laurierblad bij de bereiding doen en onder deksel laten sudderen tot het met een vorkprik gaar aanvoelt (ongeveer 1 uur tot 1,5 uur).

Het lekkerste is om ze zo een dag van te voren te bereiden en dan verder af te werken. Maar je kunt ze natuurlijk ook in één keer bereiden.

De konijnenbouten uit het stoofvocht halen en dit aan de kook brengen. Licht binden met de roux en op smaak brengen.

Leg de konijnenbouten terug in de saus en laat nog een tiental minuten zachtjes sudderen.

Afwerken met gehakte peterselie

Notities

Konijn, voor dit recept konijnenbouten in rode wijn met ui, spekjes en champignons.

Everzwijnstoofvlees met witlof, spruitjes en bospaddenstoelen

Hoofdgerecht
Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

Stoofvlees van everzwijn
licht gerookte spekreepjes
zout en peper
uien
boter
laurier en tijm
rode wijn
bindmiddel

gemengde bospaddenstoelen
spruitjes
witlof (kleine stronkjes)
geraspte kaas
nootmuskaat

Bereiding

Spruitjes en witlof schoonmaken.

Witlof 10 minuten stomen en afkoelen onder koud stromend water.

Spruitjes 12 minuten stomen en afkoelen onder koud stromend water.

Doe de groenten apart in een ingevette ovenschaal en kruid met zout, peper en nootmuskaat.

Doe wat gesmolten boter over de groenten en strooi over het witlof een beetje geraspte kaas.

Dek de groenten af met aluminiumfolie en plaats 20 minuten voor de maaltijd in een oven op 175 graden.

Bospaddenstoelen in ruim koud water wassen en direct goed laten uitlekken.

Uien in niet te kleine stukken snijden.

In een pan op hoog vuur met boter het vlees aan alle kanten mooi bruin kleuren en dan overdoen in de pan van de multicooker (ik gebruik de Crockpot Express).

In hetzelfde braadvet de uien en de spekjes bakken en ook overdoen in de pan van de multicooker.

De hete pan afblussen met rode wijn en dit bij het vlees doen. Voeg zout, peper, tijm en laurier toe en eventueel een blokje vleesbouillon. Doe het deksel op de multicooker met het ventiel gesloten (seal). Gebruik de programmatoets 'Meat/ stew' en pas de tijd aan tot 1 uur.

Na de bereidingstijd het gerecht 10 minuten op warmhoud stand laten rusten zodat de meeste stoom vanzelf oplost. Het ventiel openen en even wachten tot het ventiel alle stoom heeft doen ontsnappen.

Zolang de warmhoud stand 'keep warm' actief is kun je bindmiddel door de stoverij roeren als dat nodig is. Bren op smaak.

De bospaddenstoelen al omschuddend in een koekenpan met hete boter al omschuddend kort bakken op hoog vuur.

Notities

Stoverij, everzwijn, bospaddenstoelen, meer herfst moet dat niet zijn. Zeker met spruitjes en witlof uit de oven er bij is dit een uitstekend gerecht voor wat koudere en natte dagen.

Als je niet over een multicooker beschikt, gebruik dan gewoon een braadpan met deksel, heeft ook nog als voordeel dat je het vlees niet hoeft aan te braden in een aparte pan. Reken dan wel 2,5 uur stooftijd op een zacht vuurtje en regelmatig doorroeren.

Fazant op Brabantse wijze

Hoofdgerecht • Braadpan, wild
Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

4 fazanten borstfilets
boter om te braden
8 dunne lapjes ontbijtspek
8 stronkjes witlof
zout en peper
vleesbouillon
eventueel wat bindmiddel

Bereiding

Witloof schoonmaken maar laat aub de "bittere" kern zitten, is heus niet 'te' bitter en bovendien is een licht bittere smaak best aangenaam!

In hete boter rondom een beetje kleuren en een klein beetje water toevoegen, zout en peper.

Onder deksel op laag vuur 10 tot 15 minuten laten stoven (tijd = afhankelijk van de dikte van de witlofstronken).

De fazantenfilets kruiden met zout en peper en wikkel om iedere filet 2 plakjes ontbijtspek.

In hete boter aan beide zijden kleuren en enkele minuten bakken op niet te hoog vuur.

Leg de filets op het witlof en voeg de braadboter toe.

Laat nog een 5 minuutjes samen sudderen onder deksel.

Haal de fazantenfilets en het witlof uit de braadpan en houd warm. Voeg aan het bereidingsvocht iets vleesbouillon toe en breng op smaak. Indien nodig wat bindmiddel toevoegen.

Schik de witlof in de braadpan met jus en leg daar de fazantenfilets bij.

Notities

Een eenvoudige bereiding van fazant met witlof. Klassiek word de fazant voor dit gerecht op zijn geheel bereid. Voor deze versie heb ik enkel gebruik gemaakt van de borstfilets van de fazant.

Konijn in bier met pruimen van Agen

Hoofdgerecht
Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

Konijn (heel in 6 stukken)

boter

uien

gerookte spekblokjes

Trappistenbier donker

geconcentreerde vleesbouillon

laurier en tijm

zout en peper

pruimen van Agen (zachte half gedroogde pruimen met gewaarborgde herkomst))

bindmiddel (ik gebruik bruine roux van het merk Maïzena)

peterselie

Bereiding

Verwarm de oven op 140 graden.

De stukken konijn op het vuur braden in hete boter om ze mooi te kleuren.

Uien in halve ringen snijden.

Haal de aangekleurde stukken konijn uit de braadpan en fruit nu de uien en spekblokjes in hetzelfde braadvet aan. Laat goed kleuren en blus af met het bier.

Breng aan de kook en voeg zout, vleesbouillon en kruiden toe.

Doe het konijn terug in de braadpan:

onderaan de bouten, daarop de schouders met voorpoten en daarop de rugstukken, dek af en plaats in de oven voor ongeveer één tot anderhalf uur.

Haal de stukken konijn wederom uit de braadpan en breng de saus op dikte en op smaak.

Voeg de pruimen en de stukken konijn toe aan de saus en laat enkele minuten zachtjes sudderen.

Werk af met gehakte peterselie.

Coq au vin

Hoofdgerecht • Kip
Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

1 scharrelkip (1 tot 1,2 kg), 2 eetlepels allesbinder (bruin), 2 eetlepels arachideolie, 30 gram boter, 200 gram mager spek, 200 gram champignons, 2 sjalotten

2 teentjes knoflook, Zout en peper, klein borrelglaasje cognac

Voor de marinade:

1 grote ui. 1 wortel, 2 takjes selderij, 1 blaadje laurier

takje tijm, 2 peterseliestengels, 1 koffielepel geplette zwarte peperkorrels, 1 fles eenvoudige maar robuuste rode wijn

Bereiding

De kip in 8 stukken verdelen.

De ingrediënten voor de marinade schoonmaken, wassen en wortel, ui en selderij enigszins kleinsnijden.

De stukken kip en de ingrediënten van de marinade in een schaal doen, afdekken en minstens 12 uur op een koele plaats laten marineren.

De stukken kip uit de marinade halen en droogdeppen met keukenpapier.

De marinade door een zeef doen.

Sjalotten grof snijden.

Spek in reepjes snijden.

Champignons in vier snijden.

Olie en boter verhitten en hierin de stukken kip, sjalot en spek kleuren, licht bestrooien met zout.

Bevochtigen met de marinade en aan de kook brengen.

Onder deksel zachtjes laten sudderen gedurende 20 minuten.

Knoflook versnipperen.

Champignons, laurierblad en knoflook aan de bereiding toevoegen en nog eens 10 minuten onder deksel laten sudderen.

Peterselieblaadjes (had je overgehouden van de marinade) fijnhakken.

De stukken kip uit de pan halen en warm houden.

De saus binden met wat allesbinder en afwerken met een klein borrelglaasje cognac.

Op smaak brengen met zout en peper.

De stukken kip terug in de saus doen en bestrooien met de peterselie.

Dit gerecht bevat per portie ongeveer: 610 kcal, 43 gram eiwit, 47 gram vet waarvan 15 gram verzadigd vet, 4 gram koolhydraten en 1 gram vezel.

Notities

Marinade maken.

Kip in 8 stukken verdelen. Afgedekt marineren gedurende minstens 12 uur.

De stukken kip uit de marinade halen en droogdeppen met keukenpapier.

De marinade door een zeef doen.

Sjalotten, spek en champignons snijden en met de kip aanbraden. Kruiden. Marinade toevoegen en 20 minuten onder deksel zachtjes laten sudderen.

Binden en op smaak brengen. Afwerken met gehakte peterselie.