



# Inleiding

**Tegenwoordig zie je een overvloed aan termen voorbijkomen op menukaarten in restaurants. Denk aan côte de bœuf, tomahawk, flat iron steak, noem maar op. Sommige benamingen zullen je bekend in de oren klinken, maar grote kans dat je ook weleens vleessoorten tegenkomt waarvan je het bestaan niet eens wist. En misschien denk je: vlees is toch gewoon vlees?**

Niets is minder waar. Vlees gaat verder dan alleen 'rundvlees', 'varkensvlees' of 'lamsvlees'. Waar het dier vandaan komt, hoe het gevoed wordt en uit welk deel van het dier het vlees gesneden is: het draagt allemaal bij aan de smaak. De juiste combinaties van al deze factoren zorgen voor een ultieme smaakbeleving.

Bij The Meatlovers hebben we een passie voor vlees. Wat begon als een kleine slagerij in 1955, is uitgegroeid tot een van de grootste vleeswebshops van Nederland. Het is onze missie om jou thuis te laten genieten van kwaliteitsvlees van over de hele wereld. Vlees van wereldklasse bezorgen wij gewoon bij jou thuis, van boterzacht Wagyu vlees uit Japan tot het sappige vlees van Australische Black Angus runderen. Want als je vlees eet, verdient alleen het allerbeste vlees een plek op je bord.

Dankzij onze rijke geschiedenis in de vleessector hebben we veel kennis en ervaring opgebouwd. Samen met onze vakslager Jos en BBQ expert Marcel delen we deze kennis graag met jou. Daarom vind je in dit kookboek niet alleen de lekkerste recepten, maar ook veel achtergrondinformatie en praktische tips waarmee je jezelf transformeert tot een ware vleeskennner. Of je nu een beginnende of doorgewinterde thuiskok bent, jij hebt straks alle kennis in handen om je kookkunsten naar een hoger niveau te tillen.

In dit boek ontdek je vleesrecepten voor elk seizoen, je kunt er het hele jaar mee rond. Stap binnen in de wereld van kwaliteitsvlees, waar genieten vooropstaat en passie en expertise samenkomen. Ben jij klaar om jouw culinaire avontuur te beginnen?

We wensen je veel lees- en vooral veel kookplezier!

*Team The Meatlovers*

# Onze experts



## MARCEL MAASSEN

Een wandelende, schrijvende en kletsende Wikipedia over alles wat met barbecueën te maken heeft. Marcel is niet alleen een BBQ guru, maar ook een enthousiaste schrijver. Als gepassioneerd BBQ koning deelt Marcel zijn expertise maar al te graag met jou.

## JOS HAVEKOTTE

Dé vakslager met een passie voor vlees. Raak je met Jos aan de praat over vlees, dan weet hij zijn enthousiasme al snel over te brengen, alsof je zelf naast hem in de slagerij staat. Met zijn jarenlange ervaring en kennis zorgt hij ervoor dat jij straks ook een echte expert op het gebied van vlees bent.

# 's werelds beste vlees

**Bij The Meatlovers selecteren we alleen het beste van het beste, uit de beste streken van de wereld. We halen ons vlees rechtstreeks bij de bron en letten daarbij op verschillende belangrijke aspecten die van invloed zijn op de kwaliteit van het vlees. Denk hierbij aan het ras, de omgeving, het klimaat en de voeding. Deze factoren zijn allemaal bepalend voor het vetgehalte. Een goede vetmarmering, die je herkent aan de fijne strepen vet door het vlees, is iets waar wij als echte vleesliefhebbers blij van worden. Het voegt namelijk ontzettend veel smaak toe aan het vlees. Ras en herkomst zijn dus van belang. Benieuwd naar de kenmerken van de verschillende rassen? We vertellen je er graag meer over!**

## **Black Angus**

Het Black Angus rund staat wereldwijd bekend om zijn uitzonderlijke kwaliteit, smaak en malsheid. Deze runderen, oorspronkelijk afkomstig uit Schotland, hebben een zwarte vacht en grazen op open weilanden. Hier hebben ze toegang tot vers gras en verse kruiden. Afhankelijk van de herkomst van de dieren worden ze ook nog met graan gevoerd. Graanvoeding zorgt voor meer vetmarmering in het vlees. Hoe langer de runderen met graan gevoerd worden, hoe meer intramusculair vet er ontstaat – en dus meer smaak en malsheid. Hierdoor onderscheidt graangevoerd Black Angus vlees zich van regulier vlees, waardoor het een populaire keuze is voor fijnproevers en liefhebbers van hoogwaardig rundvlees.

## **Wagyu**

Wagyu vlees wordt gezien als het meest exclusieve rundvlees ter wereld. Het Wagyu rund is oorspronkelijk afkomstig uit Japan. 'Wagyu' betekent letterlijk 'Japans rundvlees' en de aanduiding omvat verschillende subrassen, waaronder de bekende Kagoshima Wagyu. In de regio Kagoshima worden de runderen voor een langere tijd met graan gevoerd, vaak meer dan 300 dagen. Het vlees van deze runderen heeft een uitstekende marmering en wordt wereldwijd beschouwd als een luxe delicatesseproduct om zijn buitengewone smaak, malsheid en textuur.

De Japanse Meat Grading Association classificeert het Wagyu vlees van A1 tot A5, waarbij A5 de hoogste score is. Binnen deze classificatie wordt de marmeringscore aangeduid met BMS (Beef Marbling Score), variërend van 1 tot 12, waarbij 12 de hoogste score is. A5 BMS12 is dus Wagyu vlees met de hoogste vetmarmering, die zorgt voor een boterzachte structuur en rijke smaak. Het vlees smelt bijna op je tong.

Hoewel Wagyu meestal wordt geassocieerd met Japan, zijn er ook Wagyu runderen te vinden in bijvoorbeeld Australië en Uruguay, waar ze op dezelfde manier worden gefokt. Ook het Wagyu vlees uit die regio's heeft een unieke marmering en kwaliteit.

## **Brangus**

Brangus is een runderras dat is ontstaan uit een kruising tussen Brahman Zebu en Angus runderen. Het doel was om een ras te creëren dat het beste van beide ouderlijke rassen zou combineren. Brangus runderen staan bekend om hun robuustheid, goede vleeskwaliteit en aanpassingsvermogen aan verschillende klimaten. Ze zijn goed bestand tegen hitte en insecten, een eigenschap die ze van hun Brahman ouder hebben geërfd. Hun uitstekende vleeskwaliteit en marmering hebben ze overgenomen van de Angus kant. Brangus runderen worden wereldwijd gefokt en zijn vooral populair in gebieden met warme klimaten, zoals bepaalde delen van de Verenigde Staten, Zuid-Amerika en Australië.

## **Iberico**

Iberico is een bijzonder varkensras dat afkomstig is van het Iberisch Schiereiland dat uit Spanje en Portugal bestaat. Door zijn unieke eigenschappen en hoogwaardige vleeskwaliteit is dit een van de meest gewaardeerde varkensrassen ter wereld. Binnen het ras heb je de verdeling tussen de Bellotas varkens en Cebo de Campo varkens. De varkens worden traditioneel gevoerd met hoofdzakelijk eikels (Bellotas) tijdens de montanera-periode, van oktober tot februari. Dit is het seizoen waarin ze worden vrijgelaten om in de eikenbossen hun voedsel te vinden. Deze voeding zorgt voor vlees met een volle, nootachtige smaak en een unieke malse textuur.



# Choose your steak



## RIBEYE

De ribeye wordt gesneden uit de voorkant van de rug van het rund, uit het middelste gedeelte van de rib. Deze snit bevindt zich tussen de lende en de schouder. De ribeye wordt gekenmerkt door zijn malsheid, smaak en vetgehalte en wordt vaak gezien als een van de elitestukken rundvlees. De marmering van het vlees en het vet in het kenmerkende 'oog' van de rib zorgen voor de goede smaak.



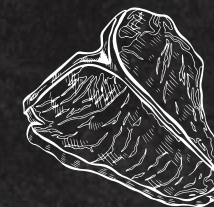
## TOMAHAWK / CÔTE DE BŒUF

De côte de bœuf is kortgezegd een ribeye met een stuk bot er nog aan. Heb je een langer bot, dan is het een tomahawk. Deze worden gesneden uit het voorste gedeelte van de rib. Net als de ribeye kenmerken de côte de bœuf en tomahawk zich door hun malsheid, smaak en vetgehalte. Met dank aan het bot is deze snit nog sappiger. Dit komt doordat het bot nog aan de spier zit en dus niet weggesneden is. Hierdoor zijn de cellen niet beschadigd en kan er ook minder vocht uit het vlees lopen, waardoor de sappen bewaard blijven.



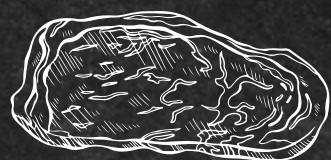
## FLAT IRON STEAK

De flat iron steak is tegenwoordig al een heel stuk populairder dan voorheen. Vroeger werd dit stuk als minderwaardig gezien en vooral gebruikt als stoofvlees. Wanneer je bij de sukade de dikke zeen en het dikke vlies aan de onderkant verwijderd, word je echter beloond met een prachtige, rijke en bovenal smaakvolle flat iron steak. Deze steak wordt gekenmerkt door zijn uitstekende marmering en fluweelachtige smaak. Het vlees is dun van draad, waardoor het zeer mals is. Deze steak is ideaal voor een snelle bereiding! Het is belangrijk om deze steak tegen de draad in te snijden om de malsheid te bewaren.



## T-BONE

De T-bone wordt gesneden uit de lende van het rund en bestaat uit een ossenhaas en een entrecote. De naam zegt het al: deze stukken worden gescheiden door het kenmerkende T-vormige bot in het vlees. Hierdoor heb je 'the best of both worlds' in één stuk vlees. Het kleinste deel aan de T-bone is de ossenhaas. Omdat je met twee verschillende stukken vlees te maken hebt, is een T-bone bereiden wel een uitdaging. De ossenhaas is bij een kerntemperatuur van 52°C op zijn best, maar de entrecote heb je liever medium-rare op 56°C.



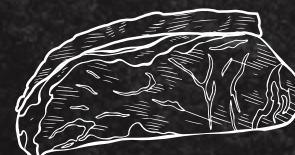
## ENTRECOTE

De entrecote wordt gesneden uit de dunne lende van het rund: een lange, eenvormige spier met een beetje vetmarmering op de onderrug van het rund. Deze welbekende steak kenmerkt zich door zijn rijke, boterachtige smaak en malsheid. De entrecote heeft een kenmerkende vetkap. Een waar genot voor iedere vleesliefhebber!



## OSSENHAAS

De ossenhaas, oftewel de crème de la crème onder het vlees! De ossenhaas is een ronde, langwerpige spier die van de rug tot aan de bil van het dier loopt. Vanaf ongeveer het midden van de rug is het een dunne spier, die richting de bil dik uitloopt. Het gedeelte dat aan de zijkant van de bil zit noemen we de kophaas. Doordat dit deel weinig tot geen beweging heeft, heeft het vrijwel geen marmering (afhankelijk van het ras), maar zijn de smaak en malsheid zo zacht. Een mager stuk met weinig vet. De chateaubriand en tournedos zijn welbekende stukken van de ossenhaas.



## PICANHA

De picanha, in Nederland beter bekend als het staartstuk, bevindt zich in de bil aan de buitenzijde tegen de staart aan. Het is het verlengde van de platte bil: de grote spier die je aan de buitenzijde van de bil van het rund ziet zitten. De picanha onderscheidt zich door zijn driehoekige vorm en aflopende vetkap. De vetkap is bij een picanha altijd aanwezig. Deze kun je iets trimmen, maar niet te veel. De vetkap bewaart namelijk de smaak en sappigheid tijdens de bereiding van het vlees. De punt van de picanha geldt in de Zuid-Amerikaanse keuken als het meest waardevol vanwege zijn unieke malsheid.



## BAVETTE

Sinds een paar jaar is de bavette herontdekt en aan een opmars begonnen. De bavette is afkomstig uit de flank, waar het veel beweging heeft gekregen. Dit malse 'werkvlees' heeft daarom een grove structuur. Het heeft een lange, grove draad. Het is een mager stuk vlees en erg geschikt voor op de BBQ. Het vlees is enorm smaakvol met een perfecte bite. De bavette wordt ook wel vinkenlap of vanglap genoemd.

# Recepten

## LENTE

Griekse Gehaktballetjes Spies	20
Honing-mosterd Glazed Lamsbout 🍷	22
Venkel-appelsalade	24
Saté Babi 🍷	26
Thaise Beef Salade	28
Tagliata di Manzo 🍷	30
Mustard Frenched Racks	32
Mediterrane Lamskoteletten 🍷	34
Jalapeño-cheddar Kiprol	36
Broodje Pulled Pork 🍷	38
Oosterse Ribfingers	40
Gevulde Varkenshaas 🍷	42
Ibérico à la Española	44
Jamaicaanse Pork Hammer 🍷	46
Traybake Merguez	48

<b>Rubs &amp; laksauzen</b>	<b>50</b>
<b>Voorjaarssausjes</b>	<b>52</b>



🍷 = BBQ recept



## ZOMER

Flatbread met Pulled Lamb	56
Steak Sandwich	58
Beercan Chicken 🍷	60
Burnt Ends 🍷	62
Sweet Low & Slow Shortribs 🍷	64
Diamanthaaspakketjes	66
Ribfinger Sandwich	68
Koreaanse Galbi Ribs 🍷	70
Chocopresso Spareribs 🍷	72
Seared T-Bone Steak 🍷	74
Picanha Churrasco 🍷	76
Classic Tomahawk 🍷	78
Ribeye Chimichurri 🍷	80
Pulled Chicken Wrap 🍷	82
Harissa Couscous Salade	84

<b>De lekkerste burgers</b>	<b>86</b>
<b>Frisse salades</b>	<b>88</b>

## HERFST

Vers Gekruide Kwartels	92
Cherry-glazed Iberico Rack	94
Maminha met Blauwe-kaassaus	96
Limburgs Zuurvlees	98
Ossobuco alla Milanese	100
Bœuf Bourguignon	102
Kalfsoester met Salieboter	104
Tournedos Bordelaise	106
Hertenbiefstuk met Wildsaus 🍷	108
Wildzwijngoulash 🍷	110
BBQ-grilled Entrecote 🍷	112
Kogelbiefstuk Savoyard	114
Oosterse Ossenhaaspuntjes	116
Gegrilde Iberico Medaillons	118
Diamanthaas Shiitakes	120

<b>Najaarssausjes</b>	<b>122</b>
<b>Lekker voor erbij</b>	<b>124</b>



## WINTER

Steak Tartare	128
Handgesneden Carpaccio	130
Koninginnepasteitjes	132
Wagyu Sukiyaki	134
Wereldse Eendenborst	136
Spaans-gevulde Iberico Rack	138
Kruidige Bavette Rollade	140
Tournedos Rossini	142
Côte de Bœuf 🍷	144
Beef Wellington	146
Pistachio Hertenbiefstuk	148
Bospaddenstoelenrisotto	150
Rijkgevulde Kalkoen	152
Japanse Wagyu A5+ Steak	154
Italiaanse Porchetta	156

<b>Bijpassende aardappelen</b>	<b>158</b>
--------------------------------	------------

# Saté Babi

MET ZELFGEMAAKTE SATÉSAUS EN KROEPOEK

🕒 3 uur

👥 4 personen

🍖 Iberico procureur

*Saté is bij de BBQ niet weg te denken. Maak hem nu nog lekkerder met je eigen marinade en zelfgemaakte satésaus. Smaken die perfect aansluiten bij het vlees van de Iberico procureur!*

## INGREDIËNTEN

1,1 kg Iberico procureur

4 tenen knoflook

2 chilipepers

1 tl trassi

1 stengel citroengras

2½ limoen

½ el sambal badjak

6 el ketjap manis

1 el tamarindepasta

50 g ongezouten pinda's

2 sjalotjes

1 tomaat

2 limoenblaadjes (djeroek poeroet)

3 el palmsuiker (gula jawa)

gebakken uitjes (bawang goreng)

kroepoek

## BEREIDINGSWIJZE

1. Maak de BBQ gereed voor direct grillen op 250°C.
2. Maak eerst de marinade voor het vlees. Snijd 2 tenen knoflook, de chilipepers, trassi en citroengrassengel in kleine stukjes en maal het samen fijn in een vijzel. Voeg het sap van 2 limoenen, de sambal badjak, 3 eetlepels ketjap manis en tamarindepasta toe. Roer alles nog eens door elkaar.
3. Snijd het vlees in blokjes. Schep de marinade over het vlees en meng goed door elkaar. Laat de marinade minimaal 2 uur intrekken.
4. Maak ondertussen de satésaus. Stamp de pinda's fijn in de vijzel. Hak de 2 overgebleven tenen knoflook fijn, voeg toe aan de pinda's in de vijzel en stamp samen nog wat fijner. Doe het mengsel in een (vuurvast) steelpannetje. Snijd de sjalotjes, tomaat en limoenblaadjes in kleine stukjes en voeg toe aan het steelpannetje. Snijd de gula jawa fijn en doe ook in het pannetje.
5. Voeg de overige 3 eetlepels ketjap manis toe aan het steelpannetje en roer alles even goed door elkaar. Laat het mengsel inkoken op het vuur van de BBQ tot een mooie dikke saus.
6. Rijg het vlees aan de stokjes.
7. Leg de satéstokjes op de BBQ en grill kort op directe hitte. Blijf ze continu draaien zodat de marinade niet verbrandt.
8. Serveer de satéstokjes op een bord met een schep satésaus erover. Garneer met gebakken uitjes en een limoenschijfje. Lekker om te serveren met kroepoek.

## Tip!

Als je de stokjes even in water laat weken, verbranden ze niet zo snel op de BBQ. Of gebruik metalen spiezen.



## Wijntip

Ga voor een stevige, houtgelagerde chardonnay als je wit wilt serveren. Kies een krachtige pinotage uit Zuid-Afrika als je liever rood hebt, met voldoende vettheid in de smaak.

# Sweet Low & Slow Shortribs

MET EEN ROKERIGE SMAAK



6 uur



2 personen



Shortribs

*Échte runderribben, perfect voor het low & slow garen op de BBQ. De botten in het vlees geven tijdens de bereiding extra smaak af, waardoor met de aanvulling van een rub een perfecte smaakcombinatie ontstaat.*

## INGREDIËNTEN

1 kg shortribs  
tabasco smoked  
BBQ rub naar keuze  
enkele chunks rookhout naar keuze  
25 g roomboter  
1 el bruine basterdsuiker

## BEREIDINGSWIJZE

1. Maak de BBQ gereed voor indirect grillen op 110°C. Haal de shortribs 30 minuten van tevoren uit de koeling.
2. Snijd het overtollige vet aan de bovenkant van de shortribs weg. Steek je mes onder het vet en snijd het voorzichtig weg. Smeer de ribs in met tabasco en voorzie de shortribs van een laagje rub.
3. Wanneer je BBQ op temperatuur is, verdeel je de chunks rookhout over de houtskool. Leg de shortribs op de BBQ met de botzijde naar beneden. Laat ze minimaal 3 uur liggen totdat de rub helemaal in het vlees getrokken is en de ribs een kerntemperatuur van 60°C hebben bereikt (laat anders nog even wat langer liggen).
4. Smeer de shortribs in met de roomboter en suiker. Pak de ribs vervolgens met 2 lagen aluminiumfolie in als een pakket. Leg dit pakket op de BBQ.
5. Zodra het vlees een kerntemperatuur van 91°C heeft bereikt, mogen de ribs uit de verpakking. Dit is ongeveer na 3 uur. Voor de malsheid van het vlees is het belangrijk dat je makkelijk door het vlees kunt prikken. Is dit niet het geval? Laat dan het vlees nog even ingepakt tot het wel kan.
6. Pak de ribs opnieuw in met schoon aluminiumfolie. Laat ze in deze verpakking nog 30 minuten buiten de BBQ rusten.
7. Als het goed is trek je nu super makkelijk het vlees van het bot. Snijd het vlees tegen de draad in. Serveer met wat lekkere bijgerechten naar keuze.



## Wijntip

Tenuta di Carleone Chianti Classico is de ideale combinatie met de shortribs.

# Tournedos Bordelaise

MET RUNDERMERG EN GEBAKKEN OESTERZWAMMEN

🕒 50 minuten

👥 2 personen

🍷 Ossenhaas tournedos

*Ossenhaas tournedos met rundermerg, een bordelaisesaus en gebakken oesterzwammen met een aardappelgerecht naar keuze.*

## INGREDIËNTEN

2 ossenhaas tournedos à 200 g

300 g mergpijp

1 tl witte peperkorrels

4 sjalotjes

bakboter

1 el suiker

100 ml rode wijn

100 ml kalfsfond

1 tl gedroogde tijm

2 tenen knoflook

vers gemalen zwarte peper en zout

150 g oesterzwammen

roomboter

## BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Maak eerst de bordelaisesaus. Plet de witte peperkorrels met een keukenmes en snijd de sjalotjes grof. Verhit wat bakboter in een steelpan, voeg de peperkorrels en sjalotjes toe en fruit aan. Voeg de suiker toe en laat deze karamelliseren.
3. Voeg de rode wijn, kalfsfond en tijm toe en pers de knoflook uit boven de pan. Laat de saus rustig inkoken zodat hij wat dikker wordt. Proef en maak af met zwarte peper en zout.
4. Leg de mergpijp met de snijkant naar boven en een snuffje zout in een ovenschaal. Verwarm 20 minuten in de oven. Haal uit de oven, dek af met aluminiumfolie en laat even rusten.
5. Snijd de oesterzwammen grof. Doe het gesmolten vet van de mergpijp in een koekenpan en bak hierin de oesterzwammen. Schep de oesterzwammen uit de pan en bewaar de mergpijp nog even.
6. Bestrooi de tournedos met zout. Voeg wat bakboter toe aan de koekenpan en schroei de tournedos eerst op hoog vuur aan beide kanten dicht. Zet het vuur lager en voeg een klontje roomboter toe. Houd de pan schuin en schep de boter over het vlees. Blijf herhalen en keer het vlees af en toe. Bij een kerntemperatuur tussen de 48 en 50°C zijn de tournedos klaar. Dit duurt ongeveer 6-8 minuten.
7. Leg de tournedos op de borden. Schep het merg uit de mergpijp en leg boven op de tournedos. Voeg wat peper toe naar smaak en serveer met de bordelaisesaus, gebakken oesterzwammen en eventueel nog een aardappelgerecht naar keuze.



### Wijntip

Een pittige en kruidige klassieke Giscours is wat wij hierbij dronken.