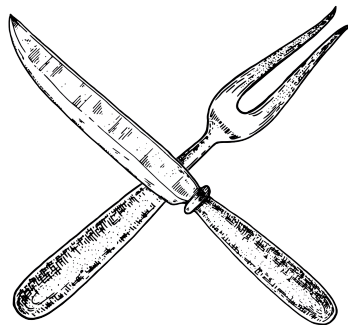


Thomas Krause

HET ULTIEME
BARBECUEBOEK
VOOR ECHTE MANNEN



DELTA S

x INHOUD x

BARBECUEËN

Een fascinatie van de man

7

ALLES VAN DE KOE!

Rund en kalf

29

VARKEN, LEKKER!

Alles van het varken

55

KIP EN CO

Gevogelte, lam en wild

71

OPGEVIST

Vis en zeevruchten

91

VELDJAGERS

Vegetarisch en vegan

115

LEKKER ZOET

Desserts en co

133

KLEINE EXTRAATJES

Salades en bijgerechten

153

BARBECUEËN

Een fascinatie van de man sinds het begin der tijden

De keuken en de kookplaat werden als ‘traditioneel’ domein van de vrouw door ons mannen heel geleidelijk veroverd – maar bij de barbecue is dat anders. Nergens is het aandeel kokende mannen groter dan bij het open vuur. Hier is sinds de steentijd eigenlijk niets veranderd – vuur maken is altijd echt een zaak voor mannen gebleven. In tegenstelling tot de strijd om de keuken heeft zoiets bij de barbecue of het vuur niet plaatsgevonden. En niet alleen voor aanwezige vrouwen is er nog iets anders te zien dat altijd fascinerend blijft: de man des huizes heeft het vuur nog maar net ontstoken of al heel snel komen alle overige aanwezige mannen met of zonder bierflesje in de hand erbij staan. Klinkt dit als een cliché? Dat is het misschien ook wel, maar de meesten van jullie zullen nu vast met een glimlach om de mond knikken.

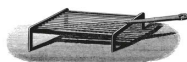
Maar waarom verzamelen mannen zich rondom de barbecue als motten om het licht? Deze situatie is misschien terug te voeren naar het archaïsche beeld van de jagers-verzamelaars, maar het ligt vast onbewust ook aan het volgende: door de juiste omgang met vuur zijn we in staat om ten minste één natuurkracht te beheersen. Daar komt nog bij dat de band tussen man en barbecue een echte man-nenvriendschap is: in tegenstelling tot de exacte

tijdsaanduidingen en hoeveelheden die in de keukens precies moeten worden afgewogen, gaat het er bij het barbecueën wat nonchalanter aan toe. Hier mag ook geheel naar eigen smaak worden geëxperimenteerd en over het vak worden gepraat, zowel over de hardware – dat wil zeggen: de barbecue en de kolen of het gas – als de software in de vorm van de producten die gegrild worden.

Wat is er dan ook logischer dan op het zeer succesvolle *Het enige echte mannenkookboek* een boek over barbecueën te laten volgen? Want als de man zo magisch wordt aangetrokken door ieder vuur, dan moet dat wat daarop gebakken wordt tot culinaire hoogte worden verheven. Misschien denk je nu wel dat er al zoveel boeken over barbecueën zijn en je hebt natuurlijk gelijk, maar dit boek heeft een bijzonder, heel eigen karakter. Alle recepten, die zich oriënteren op klassiekers en trendthema's, zijn nieuw (geïnterpreteerd) en altijd een beetje bijzonder. Door de stapsgewijze uitleg zullen ook beginnende BBQ'ers vanaf het begin goede resultaten kunnen boeken. Voordat je doorgaat naar de recepten adviseer ik je wel om de inleiding te lezen, waarin nog een keer de basis wordt uitgelegd.

Laten we beginnen!

Thomas Krause



HET WAPEN VAN DE BARBECUE-EXPERT

HET PERFECTE TOESTEL VOOR IEDER TYPE MAN

Zoals er op ieder potje wel een dekseltje past, zo is er voor iedere man ook de juiste barbecue. Als je de keuze hebt, moet je eerst uitzoeken welke het best bij jou past. Feit is: net als bij het kopen van een auto wordt iedere man bij de aankoop van een barbecue weer een kind. De keuze is tegenwoordig enorm en varieert van een wegwerpbarbecue tot een luxe buitenkeuken, die wel meerdere duizenden euro's kan kosten en waarvoor je ook een goede tweedehands auto zou kunnen kopen.

Naast de gangbare toestellen op houtskool, gas en elektriciteit is er nog zoveel meer te ontdekken, zoals een zwenkbarbecue, een keramische barbecue, een smoker en een rookgrill, dat we in dit boek niet alles kunnen behandelen. Om zo veel mogelijk mannen met de recepten in dit boek veel successen te gunnen, beperk ik me hier tot het voorstellen van de drie hierboven genoemde meest gangbare barbecue types. Alleen in dit segment is het aanbod aan apparaten al ongelooflijk groot.

Voor de keuze is het belangrijk waar het apparaat moet staan of hoeveel ruimte ervoor beschikbaar is, hoe vaak de barbecue wordt gebruikt en voor hoeveel personen maximaal eten moet worden gemaakt. Of je extra functies zoals zijbrander, hotplate of infraroodbrander echt nodig hebt, moet je zelf beslissen.

Om de keuze van het juiste model niet supermoeilijk te maken, kan ik je echt alleen maar aanraden om naast een gesprek met vrienden die ervaring hebben met barbecueën het advies in te roepen van een vakman. Grotere bouwmarkten hebben vaak ook goed uitgeruste afdelingen met deskundige adviseurs.

DE HOUTSKOOLBARBECUE VOOR JONGENS DIE HET GRAAG NATUURLIJK HOUDEN

De houtskoolbarbecue is voor ons mannen nog altijd de onbetwiste favoriet. Dat komt vast ook omdat het grillen boven de hete gloed de meest oorspronkelijke vorm van voedsel bereiden is. Dit vergt echter wel wat meer tijd en werk. Het duurt ten minste een halfuur voordat het eigenlijke barbecueën kan beginnen. Dan is namelijk pas de juiste gloed gevormd waarmee je perfecte resultaten kunt boeken. Het ontsteken lukt optimaal met een houtskoolstarter. Meer hierover lees je verderop. Hier wordt het geduld van de man echt op de proef gesteld. Als je grote stukken vlees op indirecte, lage hitte (zie bladzijde 16) gedurende meerdere uren bereidt, mag je ook niet vergeten om regelmatig kolen toe te voegen. Net als bij andere apparaten kun je hier ook kiezen uit verschillende vormen en afmetingen, geheel naar eigen wens en mogelijkheden. Een houtskoolbarbecue moet in ieder geval een deksel hebben, zodat de hitte in de barbecue optimaal kan circuleren (zie bladzijde 10).

DE GASBARBECUE VOOR DE RELAXTE MAN

Als je houdt van eenvoudig, snel en ongecompliceerd zul je misschien een gasbarbecue kiezen. De gasbarbecue is met een druk op de knop klaar voor gebruik en de temperatuur is ook heel nauwkeurig in te stellen. Bovendien is hij in verhouding schoon en veroorzaakt geen rook (daarom ook ideaal in drukke woonwijken, op het balkon of voor het snelle barbecueën tussendoor). Het aanvullen van brandstof is ook bij langere gaartijden niet nodig, als er tenminste voldoende gas in de fles zit. Als je lang en vaak de gasbarbecue gebruikt, is het slim om altijd een extra gasfles bij de hand te hebben. Ook gasbarbecues zijn verkrijgbaar in allerlei afmetingen en comfortniveaus. Ideaal en veelzijdig inzetbaar is een exemplaar met drie traploos in-

stelbare branders en een extra zijbrander – die kan worden gebruikt om te bakken, koken en warm te houden.

DE ELEKTRISCHE GRILL VOOR MANNEN DIE EEN COMPROMIS ZOEKEN

Wie vanwege zijn woonsituatie alleen binnen of op het balkon kan barbecueën, heeft helaas nauwelijks keuze en zal een elektrische grill (moeten) kiezen. Anders dan bij apparaten die werken op gas is de temperatuur bij een elektrische barbecue niet heel precies in te stellen en bovendien zijn de afmetingen beperkt – de grootste zijn geschikt voor zes personen. Daarnaast ben je altijd afhankelijk van een stopcontact of voldoende stroomtoevoer, wat barbecueën in de ‘echte’ natuur onmogelijk maakt. Bij aankoop van een elektrische grill moet je in ieder geval letten op een traploze temperatuurregeling met controlelampjes, een afdekplaat om de verwarmingselementen te beschermen tegen vetbrand en walm, een zo groot mogelijk grilloppervlak, een afneembare vetschaal en goede reinigingsmogelijkheden van het hele apparaat.

ER MOET EEN DEKSEL OP

Met het algemeen toenemende enthousiasme voor het barbecueën, stellen de eters van de resultaten ook steeds hogere eisen. De tijden waarin alleen braadworstjes en steaks op het rooster werden gelegd, zijn definitief voorbij. En wij barbecueënde mannen willen uiteraard ook ons volledige potentieel ontplooien, want het motto is: een man – een vuur – talloze mogelijkheden! Als je alle mogelijkheden open wilt houden, dan moet je bij aankoop van een nieuwe barbecue beslist kiezen voor een model met deksel of kap. Daarmee kun je namelijk het oveneffect dat zo ontstaat benutten, waarbij de producten niet alleen van onderen maar rondom worden verhit en gegaard omdat het deksel de hitte van boven weerkaatst. Al bij het voorverwarmen met een deksel krijgt het rooster de optimale hitte en als het goed is ingevet, blijft er niets aan plakken. De gaartijd wordt korter en de producten worden beschermd tegen uitdroging. Grote hoeveelheden producten kunnen in de gesloten barbecue op

een lage temperatuur goed warm worden gehouden. Het bakken van een pizza of indirect grillen lukt allemaal alleen met een deksel. Bovendien wordt de rookontwikkeling duidelijk minder als vet of vlees-sap in de barbecue verdampt en het opflakkeren van de vlammen wordt voorkomen door de verminderde zuurstoftoevoer. Door het openen van het deksel ontsnapt de hitte, wat de gaartijd verlengt. Open het daarom alleen om de producten om te draaien en te bestrijken met marinade.

Let er bij aankoop van een barbecue in ieder geval op dat het deksel hoog genoeg is zodat bijvoorbeeld ook de bierblikkip van bladzijde 76 een kans heeft op deskundige bereiding.

VEILIGHEID BOVEN ALLES

Welk apparaat je ook kiest, let bij aankoop op de stevigheid en stabiliteit en op de kwaliteit van de gebruikte materialen. Niet alleen het apparaat zelf moet stabiel en stevig gebouwd zijn, het moet ook stevig staan op de plek waar het wordt gebruikt. Let er daarom op dat de ondergrond op de plek waar je je barbecue voor een of meerdere keren neerzet, vlak is – liefst geen grasveld, maar een harde ondergrond zoals het terras. Het spel met het vuur brengt namelijk net als alles in het leven ook gevaren met zich mee – bijvoorbeeld een vonkenregen of verbranding door aanraking. Dit geldt natuurlijk extra als er avontuurlijke kinderen rondom de barbecue springen. Je kunt niet altijd alles in de gaten hebben. Zorg er daarom naast een stevige standplaats altijd voor dat de barbecue voortdurend wordt bewaakt door jezelf of een andere volwassene. En voor noodgevallen een brandblusser of blusdeken bij de hand houden, is zeker niet overdreven. Let op! Blus nooit met water, want die combinatie is ontvlambaar en als je olie met water blust, werkt dat als een brandversneller!



ALLES VAN DE KOE!

Rund en kalf

29



STEAKS

klassiek

voorbereiding: 10 min. + 30 min. marineren • op de barbecue: 8-10 min. (+ 5 min. rusten) • methode: direct

Voor vier mannen

Voor de steaks:

- 3 takjes rozemarijn
- 3 teentjes knoflook
- geraspte schil van 1 onbespotten citroen
- 1 el donkere aceto balsamico
- 8 el olijfolie
- zout
- peper uit de molen
- 4 rundersteaks (elk ten minste 250 g; liefst rumpsteaks)
- peperkorrels, grofgemalen
- goed zeezout

Verder:

- plantaardige olie om het rooster in te vetten

Bereiding:

- Was de takjes rozemarijn, schud ze droog en trek de naalden eraf. Pel de teentjes knoflook en hak ze samen met de rozemarijn fijn. Vermeng beide met geraspte citroenschil, azijn en olijfolie. Maak op smaak af met 1 snufje zout en peper.
- Dep de steaks zo nodig met keukenpapier en wentel ze in een lage ovenschaal in de marinade. Dek de schaal af met vershoudfolie en laat de steaks ongeveer 30 minuten marineren op kamertemperatuur.
- Bereid intussen de barbecue voor op 220°C directe hitte, rooster op de middelste stand en gesloten deksel.
- Haal de steaks uit de marinade en dep ze droog met keukenpapier. Vet het rooster in en grill het vlees daarop 4-5 minuten aan iedere kant op directe hitte met gesloten deksel. Laat het vlees dan 5 minuten rusten in de warmhoudzone (zie onderstaande tip).
- Serveer de steaks gekruid met grofgemalen peper en wat goed zeezout.

Mijn tips:

- *Vaak lees je het advies om vlees in folie te wikkelen om het te laten rusten. Dat leidt er echter toe dat de steaks gaan zweten en dat is niet goed voor de sappigheid en het roosteraroma. Leg steaks en dergelijke daarom liever aan de zijkant van de barbecue en laat ze rusten in de koudere zone.*
- *Steaks moeten niet te dun gesneden zijn, want iedere steak dunner dan 3 centimeter is zoals bekend carpaccio.*





KIP EN CO

Gevogelte, lam en wild

71



DRUMSTICKS

ASIAN STYLE MET RETTICHSALADE

voorbereiding: 30 min. + 2-3 uur marineren, liefst een hele nacht • op de barbecue: 15 min. • methode: indirect

Voor vier mannen

Voor het vlees:

- 12-16 middelgrote kippenbouten

Voor de marinade:

- 1 stuk gember (3 cm)
- 2 sjalotten
- 2 teentjes knoflook
- ½ tl korianderzaad
- 1 tl gemengde peperkorrels
- 1 tl chilivlokken
- 6 el sojasaus
- 2 el teriyakisaus
- 2 el pindaolie
- 200 g yoghurt
- 1 tl sesamolie
- 1 tl ahornsiroop
- sap van 1 limoen
- 1 snufje rookzout

Voor de salade:

- 1 rettich
- 4 takjes koriander
- sap van 1 limoen
- 4 el olijfolie
- 6 el gecondenseerde melk
- 1 el licht sesamzaad, geroosterd
- 1 snufje suiker, zout

Verder:

- vijzel
- koolzaadolie om het rooster in te vetten
- spiraalsnijder

Bereiding:

- Verwijder aan de bovenkant van de kippenbouten het kraakbeen en de pezen zodat de botten blootliggen. Spoel de poten af met koud water en dep ze droog met keukenpapier. Voor de marinade: schil de gember en pel de sjalotten en teentjes knoflook. Snijd gember, sjalotten en knoflook fijn. Stamp koriander, peper en chilivlokken grof in de vijzel en vermeng dit goed met de rest van de marinade-ingrediënten. Doe de kippenbouten in een lage ovenschaal of diepvrieszak met de marinade en laat dit luchtdicht afgesloten 2-3 uur of een hele nacht marineren in de koelkast.
- Bereid de barbecue voor op 180-200°C indirecte hitte, rooster op de middelste stand en gesloten deksel. Vet het rooster in.
- Haal de kippenbouten uit de marinade, dep ze een beetje met keukenpapier en gril ze 15 minuten op indirecte hitte met gesloten deksel. Draai ze af en toe om en smeer ze in met de rest van de marinade.
- Voor de salade: schil de rettich en snijd hem met de spiraalsnijder in lange slierten. Was de takjes koriander, schud ze droog en snijd ze zonder de grove takjes fijn. Meng rettich, koriander, limoensap, olijfolie, gecondenseerde melk en sesamzaad. Maak op smaak af met suiker en zout.
- Leg de drumsticks en de rettichsalade op borden en serveer.

Mijn tip:

- *Met een spiraalsnijder kun je van veel groentesoorten en aardappelen slierten snijden. Die passen als bijgerecht heel goed bij gerechten als rauwkostsalade of als aardappelkorstje. Wikkel de aardappelslierten bijvoorbeeld om een stuk vis en bak het zo.*

