

MICHAEL KOCH



DELTA S

INHOUD

Geschiedenis	5	VIS EN ZEEBANKET	126
De juiste grill	6	Warenkennis over vis en zeebanket	128
Het juiste grillrooster	12	VEGETARISCH EN VEGAN	152
Grillmateriaal	14	BIJGERECHTEN	174
Gouden regels aan de grill	20	KLEINE GERECHTEN	198
Standaard grillaccessoires	22	RUBS, MARINADES EN MEER	210
Grillaccessoires voor gevorderden	24	Warenkennis over rubs, marinades en meer	212
Grilltechnieken	28	Zout	218
Grill-SOS	38	Boter	220
Gaartabel	40	Saus	222
VLEES	42	Barbecue special	224
Wetenswaardigheden over rundvlees	44	Mayonaise	226
Maincuts	46	Glazuur	228
Sidecuts	48	Rub	230
Rijpen van vlees	50	Mop	232
Gaarfasen voor steaks	52	Marinade	234
Tips voor het kopen van rundvlees	53	REGISTER	236
Het juiste steakmes	54		
Wetenswaardigheden over varkensvlees	74		
Alles over ribbetjes	78		
Warenkennis over braadworst	90		
Wetenswaardigheden over gevogelte	104		

LEGENDA



porties



bereidingstijd



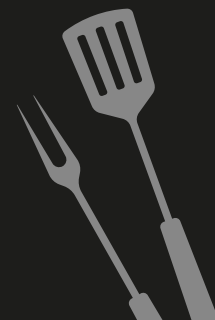
grill-/bak-/braadtijd

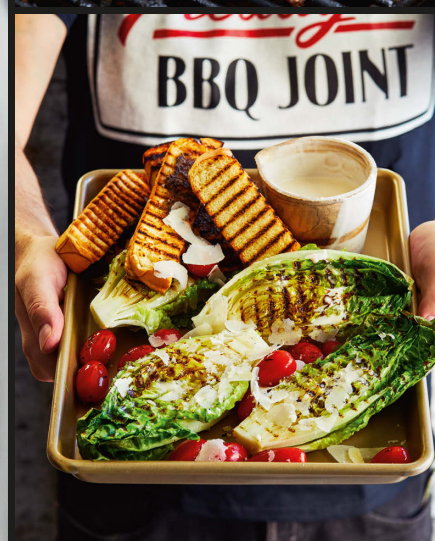


direct grillen



indirect grillen







In den beginne was er vuur

Grillen is en was waarschijnlijk de meest oorspronkelijke en oudste manier om voedsel te bereiden. Zoals zoveel verworvenheden van ons moderne leven is het vermoedelijk gewoon toeval dat onze voorouders ongeveer 300.000 jaar geleden hun net gevangen prooi gingen garen boven een open vuur. In verschillende opgravingen werden versteende vleesresten in houtskool gevonden in vuurplaatsen.

Wat de techniek van het grillen betreft, waren onze voorouders zeer vindingrijk. In Frankrijk en China ontdekten onderzoekers hete stenen, die als oudste grillplaatsen van de mensheid waarschijnlijk de volgende fase van het grillen inleidden. Het is ook bekend dat de Romeinen al in de vierde eeuw zelfgemaakte grillroosters gebruikten. De gaucho's in Argentinië spanden grote stukken rundvlees, hele schapen of geiten op een ijzeren kruis en lieten het vlees meerdere uren garen boven een vuur in de grond. Deze methode is in Argentinië nog steeds de populairste bereidingswijze.

Het woord 'barbecue' stamt vermoedelijk uit de woordenschat van een Haïtiaanse indianenstam en betekent 'vleesspies boven een vuur grillen'. Creoolse slaven brachten niet alleen het begrip, maar voor het eerst ook exotisch gekruide recepten naar het Amerikaanse vasteland. Daarvoor werd vlees lange tijd ongekruid gegeten. Nog steeds is de Creoolse oftewel cajunkeuken in de zuidelijke staten bekend en populair vanwege de scherpte.

Een andere theorie zegt dat in de zeventiende eeuw Franse pelsjagers in Amerika hele bizonen grilden en dat 'barbe-à-queue' noemden, wat zoveel betekent als 'van kop tot staart'. Niet alleen bizonen, maar ook

elanden en neushoorns stonden op het menu van onze voorouders.

Terwijl in Egypte hyena's en krokodillen golden als delicatessen, werd bij de Romeinen de eerste braadworst geserveerd. Deze worsten lieten ze meestal bereiden door slaven, want het grillen van stukken vlees was eeuwenlang voorbehouden aan de rijken. Vrijwel niemand kon zich het dure vlees veroorloven en er werd goed over nagedacht of men het waardevolle vet wel in het vuur wilde laten druppelen. Rond 1930, de tijd van de Grote Depressie in de Verenigde Staten, werd het grillen populairder. George Stephen vond in 1951 de eerste kogelbarbecue uit en daarmee ook het grillen op indirecte hitte, waarbij het vlees in een gesloten grill langzaam gaarde. Stephen wilde zijn grillfeestje niet laten bederven door een voorspelde onweersbui en bouwde daarom van de materialen van zijn werkgever Weber Brothers Metal Work de eerste kogelbarbecue. Dat was de geboorte van de bekende Weber-kogelbarbecue, die nog steeds heel populair is. De barbecue wekte bij de Amerikanen het enthousiasme voor het grillen en zij brachten deze grilltechniek daarna tijdens de bezetting mee naar Europa.



Rumpsteak met rozemarijn, pompoen en chimichurri

INGREDIËNTEN:

- * 2-3 kleine pompoenen (elk 400-500 g)

Voor de steaks:

- * 4 rumpsteaks (elk 250-300 g, ten minste 3 cm dik)
- * 2 el maaskiemolie
- * 2-3 tl koffierub (zie blz. 231)

Verder:

- * 1 bosje rozemarijn
- * 4 el olijfolie
- * grof zout
- * peper uit de molen
- * chimichurri (zie blz. 222)

SOORT VLEES:

Rumpsteak (kogelbiefstuk)

BENODIGDHEDEN:

Grillrooster, grilltang, grillthermometer

BEREIDING:

- 1 Steek een open vuur aan en laat het hout branden tot er een gloed is ontstaan. Prik de pompoenen meerdere keren in met een vork en leg ze op 20 centimeter van het vuur. Draai ze om de **20 minuten** een beetje zodat ze overal even heet worden. Week de takjes rozemarijn in koud water. Smeer de steaks in met een beetje olie en bestrooi ze gelijkmatig met de rub.
- 2 Plaats het rooster ongeveer 20 centimeter boven de gloed. Gril de steaks aan beide kanten **2 tot 3 minuten** stevig aan. Schuif met een grilltang de gloed onder het rooster in de richting van de pompoenen om de temperatuur te verlagen. Gril de steaks dan nog **8 tot 10 minuten**.
- 3 Leg ten slotte de uitgelekte takjes rozemarijn in de gloed onder het rooster en laat ze verbranden. De optimale kerntemperatuur voor de steaks ligt tussen **52 en 56°C**.
- 4 Snijd de pompoenen doormidden en kruid ze met olijfolie, zout en peper. Serveer ze met de steaks en chimichurri.

TIP:

Op een vuurschaal boven de gloed kunnen groentes of vlees ook goed worden gegrild. De saus kan je gewoon in een hittebestendig pannetje direct in de gloed verwarmen.





Reverse seared ribeye met gegrilde citroen

INGREDIËNTEN:

Voor de steaks:

- * 2 ribeysteaks (elk 600-700 g, ten minste 3 cm dik)
- * 2 el maaskiemolie
- * 2 el koffierub of klassieke barbecuerub (zie blz. 230-231)
- * 1 bosje rozemarijn

Verder:

- * 2 onbespoten citroenen
- * rietsuiker
- * smashed potatoes (zie blz. 189)
- * peterselieboter met geroosterde knoflook (zie blz. 220)
- * fleur de sel

SOORT VLEES:

Ribeyesteak

BENODIGDHEDEN:

Grillthermometer, slagpapier

BEREIDING:

- 1 Verwarm de grill met gesloten deksel voor op **130 tot 150°C** voor indirect grillen. Smeer de steaks in met een beetje olie en strooi de rub erover. Gaar de steaks op de takjes rozemarijn **30 tot 40 minuten** bij indirecte hitte met gesloten deksel. De optimale kerntemperatuur is **48-50°C**.
- 2 Verhoog de temperatuur van de grill naar **300 tot 350°C** en grill het vlees **2 tot 3 minuten** stevig aan beide kanten. De optimale kerntemperatuur ligt tussen **52 en 56°C**. Wikkel de steaks in slagpapier en laat ze **5 minuten** rusten.
- 3 Was de citroenen met heet water, droog ze af, snijd ze doormidden, druk ze in de rietsuiker en laat ze op het snijvlak op directe hitte **1 tot 2 minuten** karamelliseren. Serveer de steaks met gegrilde citroenen, smashed potatoes, peterselieboter en fleur de sel.

TIP:

Voor de pure vleessmaak kan je het vlees ook kruiden met zout en er pas na het grillen versgemalen peper over strooien.

De reverse sear-methode (omgekeerd grillen) adviseer ik altijd bij grote steaks vanaf een dikte van 3 centimeter. Dit heeft als voordeel dat het vlees niet verbrandt en de zogenoemde grillstrepen respectievelijk roosteraroma's aan het eind van het gaarproces beter gecontroleerd kunnen worden. Kort gezegd, breng vlees bij een lagere temperatuur zonder het aan te bakken op temperatuur en bak het dan bij een hoge temperatuur stevig aan.

