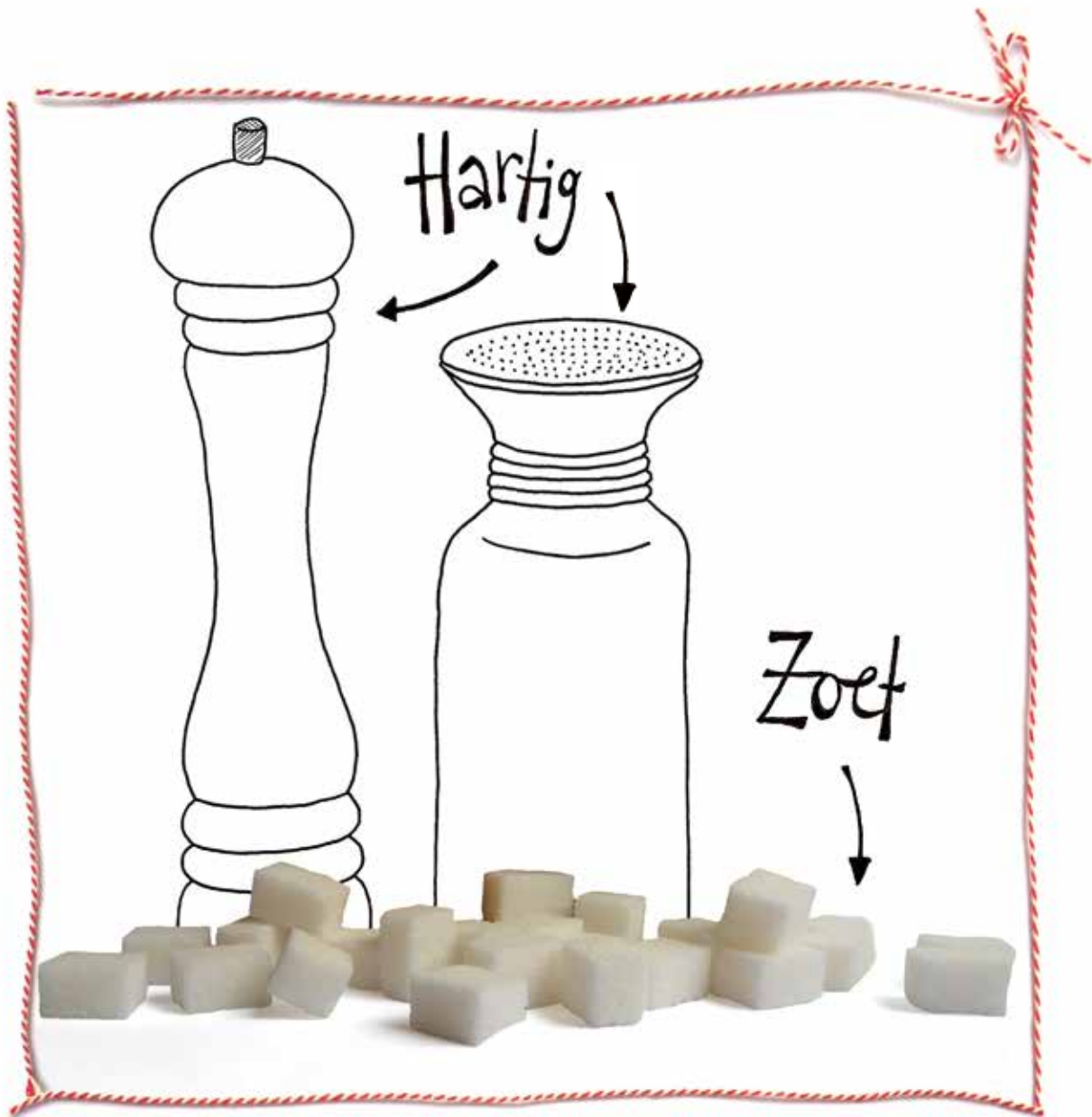




Het grote **oven** handboek



Karin Luiten



Voorwoord

Robert Kranenburg: 'Alleen luie koks werken veel met de oven!'

Inderdaad! Maar dit boek is dan ook niet bedoeld voor amateurtopkoks die restaurantje willen spelen in eigen huis. Voor wie dan wel? Voor de luie thuiskok die lekkere, mooie en toch makkelijke gerechten op tafel wil zetten voor familie en vrienden. In dat geval is de oven je grootste vriend, want die doet het meeste werk. Lees de krant, dek de tafel, borrel met je gasten en laat de keuken zich geheel vanzelf vullen met heerlijke geuren. Trrrring! Daar zul je de kookwekker hebben. Aan tafel!

Ik ben een echte ovenfan, altijd al geweest. 'Kleine moeite, groot effect' is sinds jaar en dag mijn motto, en dan is een oven een regelrechte uitkomst. Kamperen? Mij niet gezien. Wat moet ik in een tent zonder oven? Of je nu dol bent op kokkerellen en elk weekend uitgebreide etentjes geeft, of als onervaren kok dapper aan het afkicken bent van de pakjes en zakjes, dit boek leert je om slim gebruik te maken van alle mogelijkheden die de oven biedt.

Veel ovenboeken gaan vooral over taarten, met hier en daar een enkele verdwaalde quiche. Dit boek pakt het anders aan en is eerlijk in tweeën verdeeld: de eerste helft is gewijd aan hartige gerechten, de tweede aan zoete. Bij mij vind je geen sprookjesachtig versierd prinsessengebak – daar heb ik het geduld niet voor – maar wel volop maakbare taarten, koekjes en toetjes om jezelf en je visite mee te imponeren. Een groot assortiment aan hartige ovengerechten voor elke gelegenheid brengt als het goed is zowel de vegetariër als de grootvleesliefhebber tot watertanden.

Natuurlijk is het ene recept bewerkelijker dan het andere. Zo vond ik dat macarons – heikel precisiewerkje bij uitstek – toch niet mochten ontbreken wegens de enorme voldoening als het lukt (en met mijn aanwijzingen moet het lukken!). Ook leg ik uit hoe je zelf verrukkelijk bladerdeeg maakt, maar ben ik realistisch genoeg om in alle recepten ook gewoon hoeveelheden te geven voor plakjes diepvriesbladerdeeg.

Maar vooral heb ik mijn best gedaan om het boek te vullen met een karrevracht aan handige tips die ik in de loop van vele ovenjaren heb opgedaan en die ik graag met je wil delen. Dit is dan ook niet zozeer een kookboek als wel een handboek. Een standaardwerk dat in geen enkele keuken met oven mag ontbreken.



Naschrift bij de 8e, herziene druk:

Zes jaar na verschijning vult dit boek onverminderd een gat in de markt. Er zijn sindsdien talloze bakboeken bijgekomen, maar die gaan nog steeds vooral over zoete baksels, met af en toe een saucijzenbroodje. Terwijl je met dit boek juist ziet hoe je de oven voor ál je dagelijkse maaltijden kunt inzetten. Haal meer, wat zeg ik, haal alles uit je oven! Kortom: hoog tijd voor een speciale editie, op veler verzoek met een bups extra recepten.

*Veel
kookplezier! Karin*

Inhoud

Over ovens	8
Onmisbare attributen	10

HARTIG

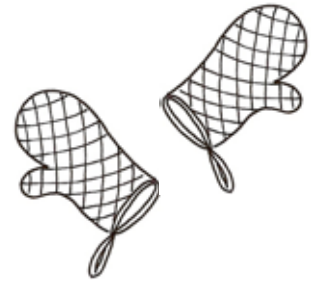
1 Voorgerecht	16
2 Groente	30
3 Aardappel	46
4 Quiche	50
5 Pasta en risotto	60
6 Vlees	72
7 Vis	92
8 Pizza en brood	104
9 Borreldingen	112
10 Basis	124

ZOET

11 Gebakjes	134
12 Taart	146
13 Cake	160
14 Chocola	170
15 Koekjes	184
16 Zoete snacks	194
17 Toetjes	200
18 Crumble	212
19 Deeg	218
20 Basis	226

Index	230
-------------	-----

Over ovens



In een oven kun je in principe koken, bakken, braden, roosteren, grillen, sudderen en verwarmen. Maar er zijn zo veel soorten ovens. Wat is nu wat?

Gasoven: Wordt verwarmd door, inderdaad, gas. Bij oude modellen moest je zelf een lucifer bij de opening houden om hem aan te steken (whoesh!). Tegenwoordig niet meer zo gangbaar, en al helemaal niet in inbouwversie. Wordt snel warm, waardoor voorverwarmen vaak niet nodig is. Dankzij de wat vochtigere hitte van gas drogen brood en cake minder snel uit.

Elektrische (of conventionele) oven: Oven op elektriciteit die bovenin en onderin voorzien is van straalementen. Onder- en bovenwarmte zijn meestal apart in te stellen. De hitte is droger maar gelijkmatiger dan in een gasoven, waardoor hij beter geschikt is voor lagere temperaturen.

Heteluchtoven: Een elektrische oven, maar dan nog gelijkmatiger dankzij een ventilator die hete lucht in het rond blaast. Omdat de hitte op die manier snel wordt verspreid, is het gerecht sneller gaar of kan een wat lagere temperatuur worden aangehouden dan in het recept. Ideaal voor meerdere gerechten tegelijk of groot vlees, maar lastiger voor tochtgevoelige soufflés of soesjes.

Grill: Zelden als los apparaat. Meestal is het een element bovenin een oven om gerechten door middel van hoge stralingswarmte razendsnel een krokant korstje of geblakerd randje te geven.

Combioven (of multifunctionele oven): Verzamelnaam voor ovens die de gebruikelijke boven- en onderverwarming combineren met andere functies, zoals grillen, hete lucht, stomen of magnetron. Een combimagnetron is een combinatie van een (snelle) magnetron en een bakoven. Nadeel: na gebruik als oven moet hij eerst afkoelen voordat je hem weer als magnetron kunt gebruiken.

Stoomoven: Een waterreservoir zorgt voor stoomontwikkeling waardoor voedsel sneller verhit wordt en structuur, smaak en geur meer bewaard blijven. Er zijn twee versies: drukloos of (met tijdwinst) hoge druk. Ook geschikt voor snel en gelijkmatig ontdooien. Niet alle stoomovens zijn geschikt voor brood, cake of gebak, tenzij het een combistoomoven is.

Magnetron: Snel verwarmen of bereiden met behulp van microgolfstraling. Niet te vergelijken met een oven, want er ontstaat geen krokant korstje. Wel handig voor au bain marie smelten van chocola of boter en voor het ontdooien en opwarmen van gerechten. Tip: nooit bladerdeeg opwarmen in de magnetron, dat wordt slap.

AGA: Fornuis van geëmailleerd gietijzer dat 24 uur per dag aanstaat, voorzien van meerdere ovens die elk een eigen, constante temperatuur hebben. Vroeger op hout, tegenwoordig op gas of elektrisch. Regelknoppen zijn er niet, voorverwarmen hoeft niet, kooktijden en temperaturen zijn minder van belang dan bij een 'gewone' oven. Een AGA is een andere manier van leven.

Formaat

Net als fornuizen kunnen ovens vrijstaand zijn of worden ingebouwd, hetzij onder de kookplaat (fornuisoven) of op een andere plek in de keuken, bijvoorbeeld op ooghoogte (solo-oven). De klassieke ovenmaat is die van een keukenkastje (60 cm), maar je ziet ze ook kleiner (45 cm) of groter (90 of 100 cm). Mijn advies: koop je oven vooral niet te klein. Het handige, tijdbesparende effect van de oven is juist dat je dingen kunt combineren: onderin de aardappeltjes, bovenin de kip. En een béétje lasagneschaal moet er ook in passen. Maar te groot is ook niet altijd handig, zeker niet in een klein huishouden, want opwarmen duurt langer en dat scheelt uiteraard in energiekosten. Extra brede fornuizen hebben daarentegen soms twee ovens: een grote voor complete gerechten, een kleintje voor het even afbakken van een ovenbroodje. Dat kan ook een oplossing zijn.

Temperaturen

Gasovens werken niet met graden Celsius maar met standen (1 t/m 8), grillovens gaan zelfs tot 10. Heteluchtovens kunnen vaak met een iets lagere temperatuur toe dan gewone ovens. Maar om-rekentabellen hebben niet zoveel zin, want het kan per oven nogal variëren. Het beste is om je eigen oven goed te leren kennen. Geeft hij altijd meer warmte achterin? Draai dan de bakplaat met koekjes een keertje. Meer warmte bovenin? Zet de quiche dan een treetje lager of dek halverwege af met alufolie. Te veel onderwarmte? Zet de pavlova dan juist omhoog of leg een extra bakplaat onder in de oven zodat de directe hitte minder wordt. Het beste recept: gebruik je oven zo veel mogelijk, dan leer je vanzelf de sterke en zwakke punten kennen en weet je mislukkingen te voorkomen.

Schoonmaken

Veel moderne ovens noemen zich 'zelfreinigend', maar dat valt in de praktijk nogal eens tegen. Het is niet anders: bij intensief gebruik van de oven ontstaat er bruinige aanslag, om nog maar te zwijgen van ingebrande lekvlekken. Ik heb van alles geprobeerd, maar speciale ovenreinigerspuitbussen werken toch het beste. Voor aangekoekte bakplaten, roosters en braadsledes geldt: kwast in met groene zeep en plaats samen met een bakje ammoniak in een goed dichtgebonden vuilniszak. De volgende dag was je met een sponsje de aanslag er makkelijk af. Weer als nieuw!

Onmisbare

Braadslee

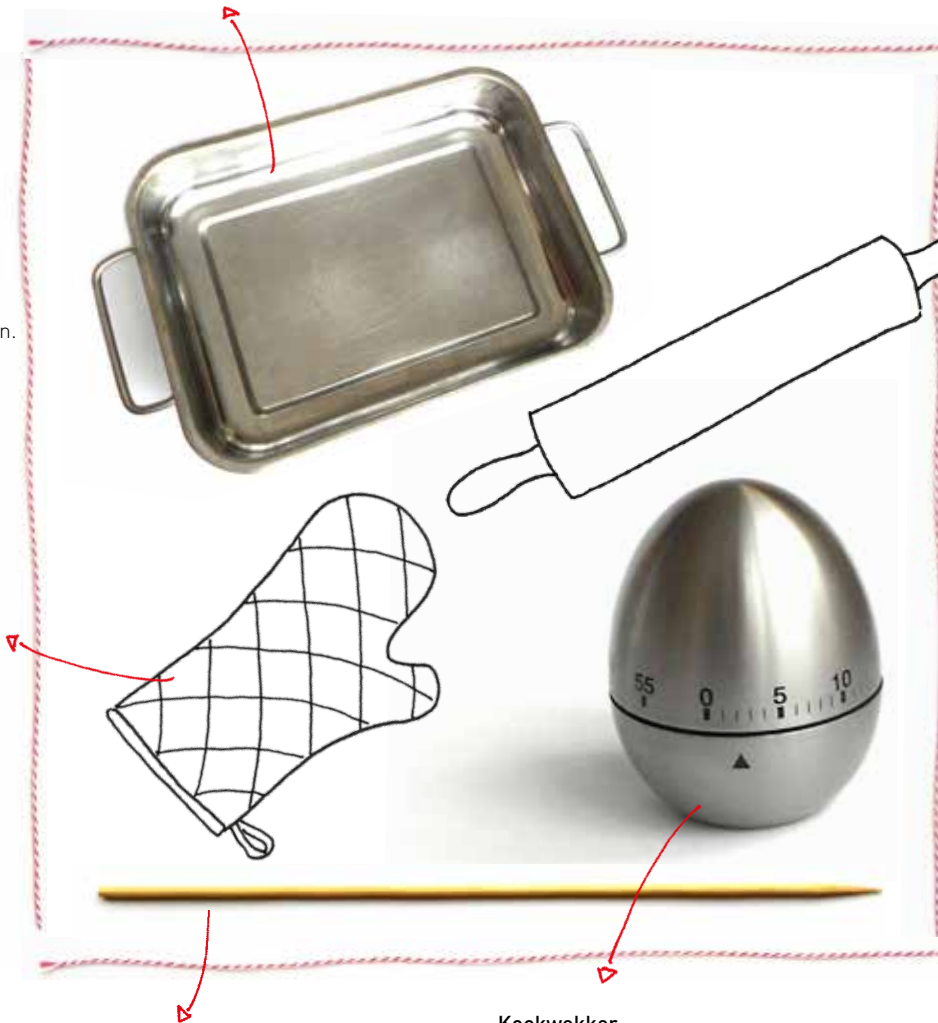
Ideale ovenschaal. Metaal geleidt de warmte optimaal, waardoor gerechten sneller garen en knapperiger worden dan in bijvoorbeeld een glazen of aardewerken schaal. Zorg dat je een paar verschillende maten hebt, van groot (lasagne, groente roosteren, groot vlees) tot klein (even twee visfileetjes of een biefstuk). Een antiaanbaklaag is overbodig, die kan toch alleen maar beschadigen.

Ovenwanten

Volstrekt onmisbaar. Liefst lange, dan zijn ook je polsen beschermd. Voordeel van siliconenhandschoenen: de bakjes crème brûlée kun je zo uit het kokende waterbad vissen

Satéprikker

Om te checken of de cake al gaar is. Een cocktailprikker kan ook, maar een lang stokje houdt makkelijker vast. Traditioneel is natuurlijk de breinaald, maar wie heeft die nog?



Deegroller

Voor het uitrollen van deeg. Maar dat kan uiteraard ook met een fles

Kookwekker

Het grote voordeel van de oven is dat je intussen lekker wat anders kunt gaan doen: de krant lezen, tv-kijken, je moeder bellen of natuurlijk alvast aan tafel gaan met een andere gang. De kookwekker houdt de wacht en behoedt je voor verpieteringen.

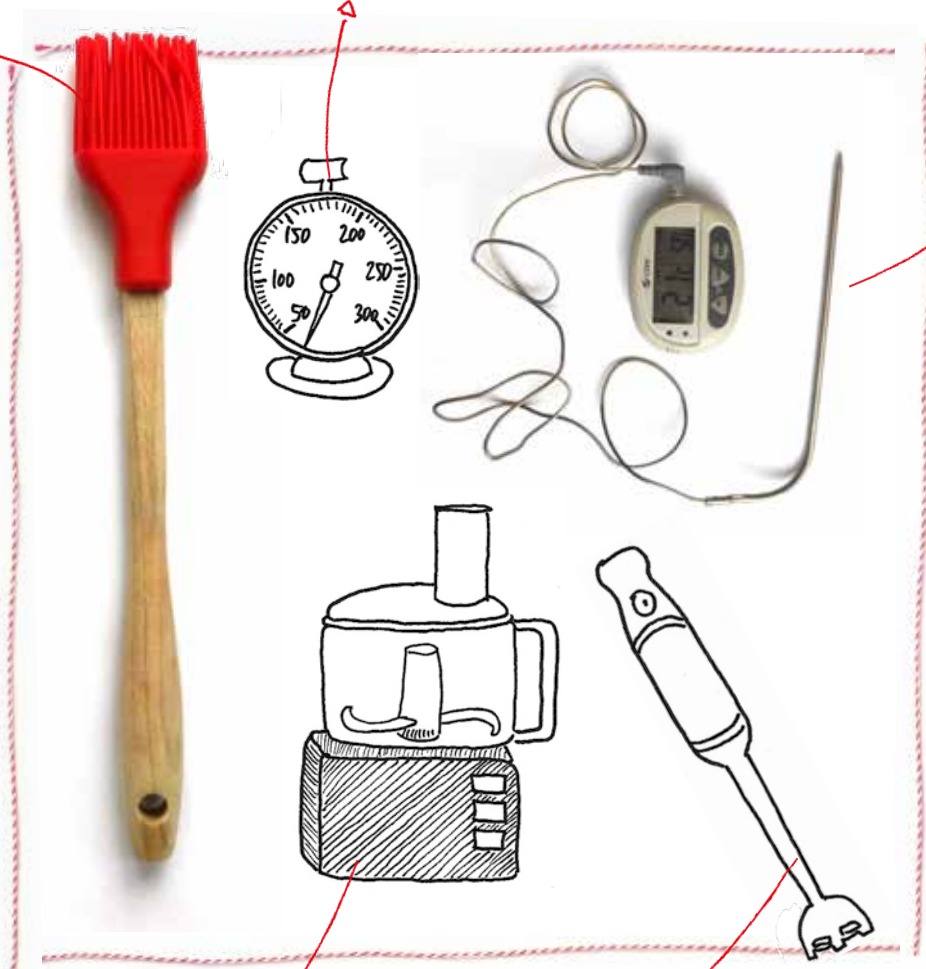
attributen

Oventhermometer

Niet elke oven is zo heet als hij aangeeft. Vooral bij garen op lage temperaturen luistert het nauw. Check je ware oventemperatuur met een thermometer die je in de oven hangt.

Boterkwastje

Voor het in-vetten van ovenschalen en bakvormen, het bestrijken met eigeel of gesmolten boter. Pas op voor goedkope kwastjes waar de haren uitvallen, dat eet niet lekker. Een kwastje met dunne, soepele siliconenharen voldoet beter



Kern-thermometer

Nooit meer bang voor groot vlees! Zie blz. 71. Koop een degelijke bij een goede kookwinkel, liefst eentje die tot hoge temperaturen gaat, dan kun je er ook suikerstroop (115 °C) mee maken voor macarons (zie blz. 172).

Keukenmachine/staafmixer

Als je eenmaal een keukenmachine (foodprocessor) hebt wil je nooit meer zonder, maar het is natuurlijk een prijzige aanschaf. Het heeft alleen zin bij genoeg ruimte op je aanrecht; wanneer je elke keer onder in

een keukenkastje moet duiken, wordt het al snel een hoop gedoe. Goedkoop alternatief: een goede staafmixer met bijbehorend bakje voor het malen van droge dingen (noten, kruiden, kaas).

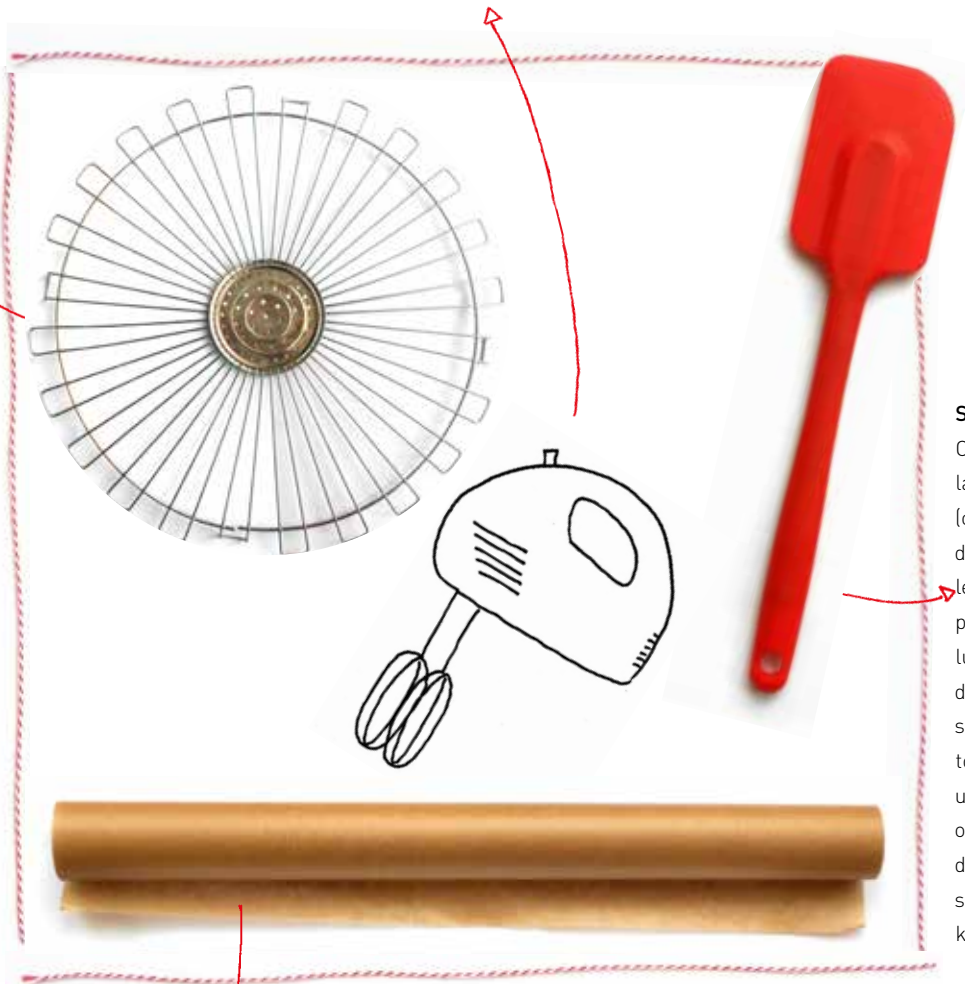
Onmisbare

Mixer

Fijne uitvinding die heel veel tennisarmen scheelt bij het kloppen van slagroom, eiwit, mayonaise en beslag.

Rooster

Handig om gebak op te laten afkoelen danwel te glazuren.



Siliconenspatel

Om tot de laatste druppel (ons ben zûinig) de beslagkom leeg te schrappen, om eiwit luchtig ergens doorheen te spatelen, om tomatensaus uit te smeren over het pizza-deeg. Kies een soepele, die komt overal bij.

Bakpapier

Voor wie wel van koken houdt maar niet van afwassen, want het houdt je bakplaten (vrij) schoon en kan helpen om bakspul makkelijk uit de vorm te krijgen. Ook nodig voor het blind bakken van taartbodems (zie blz. 53).

attributen

Pan die in de oven kan

Een pan met metalen handvatten of steelpan met afneembaar handvat die zowel op het gas als in de oven kan, is handig voor risotto, tarte tatin, frittata of vlees dat eerst even aangebraden moet worden.

Braadzakken

Mirakelse uitvinding. Het lijkt gewoon plastic, maar deze zakken kunnen tegen de hitte van de oven. Vlees en vis braden in hun eigen stoom en blijven zo supermals. En het scheidt afwas.



Alufolie

Voor afdekken, inpakken, warm houden, laten rusten. En voor als er iets in de oven te snel blakert of dreigt te gaan lekken.

Weegschaal

Koken is vaak een kwestie van een handje van dit en een scheutje van dat. Bij gebak ligt het allemaal een stuk nauwkeuriger, dus weeg bloem, boter en suiker altijd af. Echte banketbakers zweren bij een digitale die tot de gram precies aangeeft, maar zó wetenschappelijk hoeft het voor de thuis kok nou ook weer niet.





**HAR
TiG**



TIPS:

1. Grote sjalotten? Snij doormidden of in vieren.
2. Geen pan die in de oven kan? Verwarm een ovenschaal in de oven en schep de gare, rode sjalotten uit de pan erin over, vlak voor het bladerdeeg erop gaat.
3. Door gaatjes in het deeg kan het vocht beter ontsnappen.
4. Plakken er sjalotten vast aan de pan na het omdraaien? Eruit vissen en alsnog op de taart leggen. Niemand die het ziet.

Tarte tatin met sjalotten

Een hartige variant op de beroemde omkeerappeltaart (zie blz. 139), maar dan met zachte, zoete, donkerrode uien. Kijk eens op de markt of je mooie sjalotjes tegenkomt.

bereiden: **15 minuten**, in de pan **30 minuten**, in de oven **20-25 minuten** voor **4 personen** vegetarisch

Nodig:

- 5 plakjes diepvriesbladerdeeg (of zelf maken, zie blz. 220)
- 500 g mooie kleine sjalotjes
- 1 vol glas rode wijn
- 1 el balsamicoazijn
- 75 g boter
- 1 el suiker
- paar takjes verse tijm
- zout & peper uit de molen

- Oven: 220 °C.
- Verwijder de schillen van de sjalotten, maar laat ze heel.
- Smelt boter en suiker in een pan (Ø 22-24 cm) die ook in de oven kan. Doe de sjalotten erin en laat met deksel erop een half uurtje heel zachtjes stoven en karamelliseren. Halverwege een keer omscheppen.
- Haal het deksel eraf, voeg rode wijn, balsamico, zout en peper toe en zet het vuur hoger. Laat inkoken tot bijna al het vocht verdampt is maar de sjalotten nog wel wat vochtig zijn.
- Laat intussen het bladerdeeg iets ontdooien en maak er dan een ronde lap van, net iets groter dan de vorm.
- Bedek de sjalotten met het deeg en stop het aan de zijkanten een beetje in.
- Prik met een vork gaatjes in het deeg.
- Bak ± 20-25 minuten in de oven tot het deeg mooi goudbruin en knapperig is.
- Haal uit de oven, laat eventjes staan en keer dan (ovenwanten aan!) om op een schaal.
- Bestrooi met tijm.



Voorgerecht



TIPS:

1. Laat het bladerdeeg niet te veel ontdooien, anders rekken de reepjes nogal uit tijdens het overhevelen.

2. Dankzij de ingekerfde bodem rijzen de randjes mooier. De bodem zelf moet juist niet rijzen, daarom inprikken met een vork.

3. Groente hoog opstapelen mag, het slinkt in de oven. Maar hou de randjes vrij, anders rijzen ze niet goed.

4. Kwast de randjes in met wat losgeklopt ei(geel) voor een mooie glim.

Paprikataartje met chorizo

Een simpel voorgerecht dat er toch onalledaags uitziet. Lekker warm en knapperig.

bereiden: **10 minuten**, in de oven: **20 minuten**, voor **4 personen**

Nodig:

6 plakjes diepvries-bladerdeeg
(of zelf maken, zie blz. 220)
1 gele paprika
1 kleine rode ui
50 g chorizo
zout & peper uit de molen
scheutje olijfolie

Lekker met:

salade met een simpele vinaigrette van olijfolie, azijn, mosterd, zout en peper.

- Oven: 200 °C.
- Laat 4 plakjes bladerdeeg half ontdooien op een met bakpapier beklede bakplaat, de andere 2 op het aanrecht. Snij de 2 losse plakjes elk in 8 reepjes. Plak die met behulp van wat water op de hele plakjes, als randjes.
- Kerf met een mesje voorzichtig binnen de opstaande rand (zonder de bodem door te snijden). Prik de bodem diverse malen in met een vork.
- Snij de paprika in dunne reepjes en stapel in de taartjes, maar blijf binnen de randjes.
- Snij de rode ui in flinterdunne ringen, verdeel over de paprika.
- Snij de chorizo in piepkleine blokjes en strooi erover.
- Bestrooi met wat versgemalen peper en zout, sprenkel er een pietsje olijfolie over.
- Laat in de oven in ± 20 minuten knapperig en gaar worden.



Visterrine met zeewolf

Het is even wat werk, maar dan heb je ook iets spectaculairs.
Wel de dag van tevoren al beginnen, hij moet een nacht opstijven.

bereiden: **30 minuten**, in de oven: **50 minuten**, wachten: **1 nacht**, voor **8 personen**

Nodig:

- 400 g zeewolffilet**
- 100 g gerookte zalm**
- 50 g doperwten** (diepvries)
- 250 ml slagroom**
- 2 eiwitten**
- 1 scheutje koude witte wijn**
- 1 mespunt cayennepeper**
- wat boter & olie**
- zout & peper uit de molen**

Serveren:

Snij in plakken. Lekker met kort geblancheerde zee-kraal, halve kerstomaatjes, driehoekjes toast.

Sausje:

Meng 100 ml yoghurt met 2 el mayonaise, 2 tl dijnonmosterd, 1 tl honing, 1 kneep citroensap, zout en peper. Doe in een (pof-fertjes)spruitflesje en spuit zigzag over de terrine.

- Oven: 150 °C. Zet alvast een fluitketel water op.
- Doe de koude zeewolf met een scheutje wijn in de keukenmachine en pureer zo kort mogelijk.
- Laat de machine draaien en giet de koude slagroom en koude eiwitten erbij. Kort pureeren.
- Voeg royaal zout, peper en een ferme snuf cayennepeper toe.
- Kwast een paté/terrinevorm (1 liter) in met wat olie en bekleed met plasticfolie.
- Doe er 1/3 vispuree in. Leg de helft van de zalm erin, knip bij met een schaar.
- Doe er weer 1/3 van de vispuree in. Strooi de (bevoren) doperwten erover en duw erin. Leg de rest van de zalm erop.
- Eindig met de laatste 1/3 vispuree.
- Tik de vorm een paar keer op het aanrecht om luchtballen te verwijderen.
- Dek af met beboterd aluminiumfolie, vouw goed dicht en zet de schaal in een diepe braadslee. Schuif in de oven en giet voor 2/3 vol met kokend water. Bak ± 50 minuten tot hij stevig aanvoelt.
- Laat afkoelen, liefst met iets zwaars erop, en bewaar een nacht in de koelkast.

TIPS:

1. Zeewolf is een vrij stevige, zeer smakelijke vis, het hele jaar door verkrijgbaar. Zeeduivel is een (duurder) alternatief.

2. De vis zo koud mogelijk verwerken. Gebruik ook wijn, slagroom en eiwit net uit de koelkast. Niet te lang pureeren, dan kan de vis lijmachtig worden.

3. Test de vispuree door een lepeltje mengsel 10 seconden in de magnetron te leggen. Te flauw? Doe er dan meer kruiden door.

