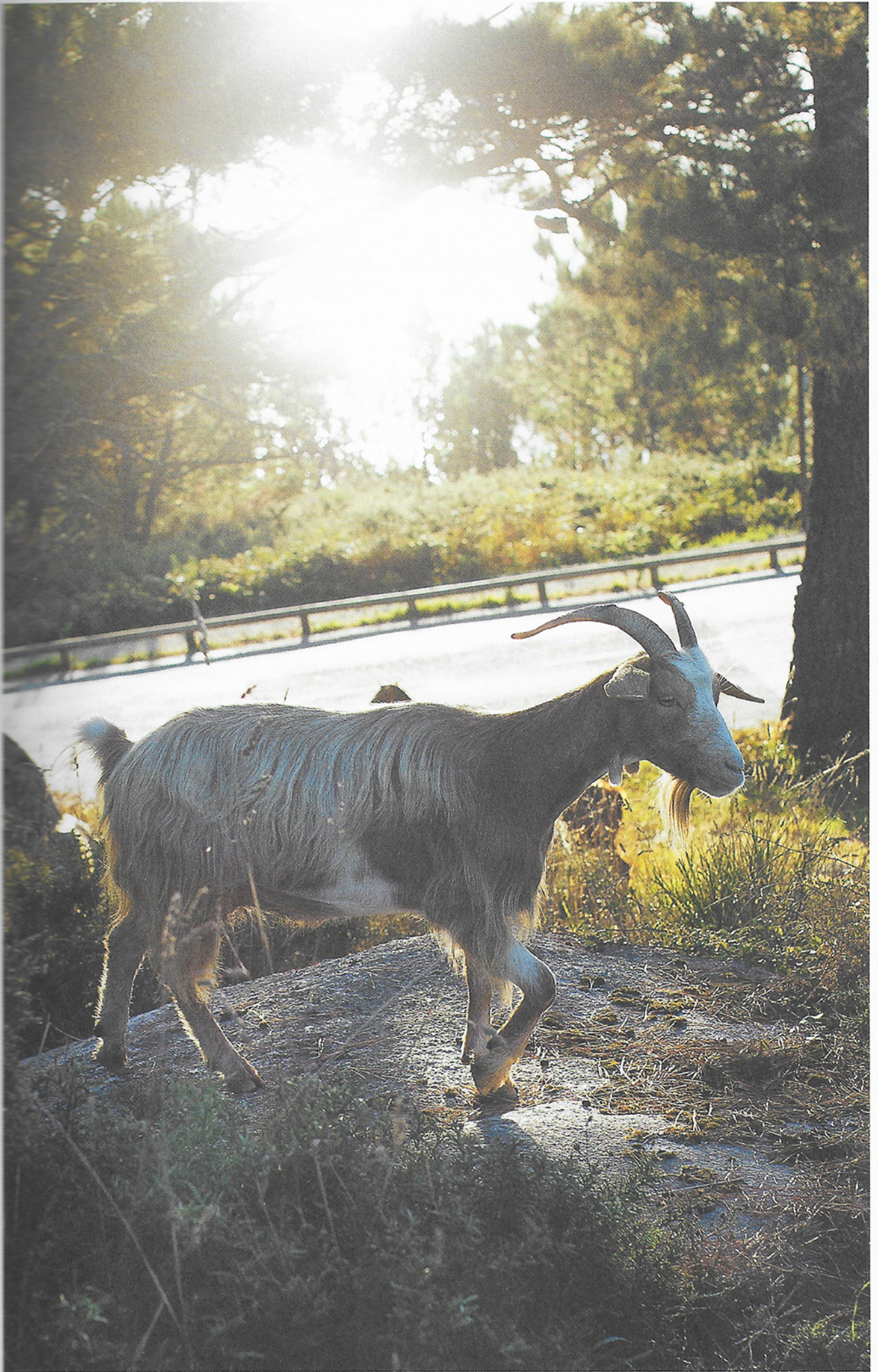


# Inhoud

---

Voorwoord van Hugh Fearnley-Whittingstall	6
Inleiding	8
Ötzi de IJsmen	12
De historische rol van de geit	14
Geiten en moderne veeteelt	20
Geit op het menu	29
Leer	32
Farm Africa	34
Recepten	38
Slow cooking	42
Snelle koks	78
Boven vuur	120
Braadstukken	144
Gebakken	168
Basisrecepten	194
Dankbetuiging	202
Register	204
Receptenregister	208



# Rogan josh

---

## Voor 4 personen

600 g geitenvlees (jong bokje), in blokjes  
75 g volle yoghurt, naturel  
2 tl chilipoeder (en meer als u van pittig houdt)  
2 tl paprikapoeder  
1 rode ui, grof gehakt  
1 el versgeraspte gemberwortel  
2 teentjes knoflook, grof gehakt  
bosje koriander, blad en steeltjes apart

2 el boter  
1 kaneelstokje  
5 kardemompeulen  
1 tl komijnzaad  
1 tl korianderzaad  
3 kruidnagels  
3 tomaten, grof gehakt, of 200 g tomaten uit blik  
zout

Meng het vlees, de yoghurt, het chili- en paprikapoeder en  $\frac{1}{2}$  theelepel zout en laat het vlees minimaal 1 en maximaal 8 uur marineren in de koelkast.

Doe de ui, gember, knoflook,  $\frac{1}{2}$  theelepel zout en de koriandersteeltjes in een kleine blender en maal alles tot een grove pasta.

Smelt de boter in een braadpan, voeg de kardemom, het komijn- en korianderzaad en de kruidnagels toe en bak ze 30 seconden. Voeg de gemberpasta toe en bak het geheel 15 minuten, tot alle

vloeistof is verdampt en de pasta aan de bodem begint te plakken.

Doe het vlees (met de marinade) en de tomaten in de pan en bak alles 5 minuten, tot de tomaten uit elkaar vallen. Voeg 2 dl water toe, dek de pan af en laat het vlees 1 uur sudderen, tot het gaar en de saus vol en dik is. Kijk regelmatig of er nog genoeg vocht in de pan zit en vul dat indien nodig aan.

Breng het gerecht op smaak; hak het korianderblad grof en strooi het erover.





# Langzaam bereide geitenschouder van de barbecue

Dit recept kunt u het best maken in een keramische barbecue of kogelbarbecue met thermometer (zie blz. 140 voor instructies). Gooi wat houtsnippers op de houtskool voor een heerlijk rookeffect.

U kunt het vlees uit elkaar trekken en door het braadvocht scheppen of het in stukken snijden en het braadvocht er als saus bij serveren. Geef er ook een mosterdbarbecue- of chipotlesaus (blz. 197 en 200) bij.

---

## Voor 8-10 personen

1 geitenschouder (jong bokje), ca. 2,5 kg met bot of uitgebeend

### voor de specerijenpasta

1 tl gekneusde zwarte peperkorrels  
1 tl gedroogde oregano of tijm  
1 tl zoet gerookte-paprikapoeder  
1 tl mosterdpoeder  
1 tl komijnpoeder

1 tl gedroogde chilivlokken, of meer naar smaak

1 tl pimentpoeder

1 tl gemberpoeder

2 tl zout

1 el bruine suiker (of een andere zoete smaakmaker zoals honing, ahornsiroop, enz.)

2 el azijn

2 teentjes knoflook, gepeld

Maal alle ingrediënten voor de specerijenpasta fijn in een kleine keukenmachine. Wrijf het vlees in met de pasta, leg het in een braadslee, dek het af met aluminiumfolie en laat het tot 12 uur marinieren in de koelkast.

Stel de barbecue of rookoven op voor indirect grillen en verhit hem tot 160 °C.

Verwijder de folie van het vlees, schenk 2,5 dl water in de braadslee en zet hem op

het indirect verhitte deel van het rooster. Sluit de barbecue/oven en rook het vlees ongeveer 6 uur, tot het door en door gaar is en bijna van het bot valt.

Neem het vlees van de barbecue, dek het af met aluminiumfolie en laat het 30 minuten rusten. Schep eventueel vet uit de braadslee en trek het vlees uit elkaar. Lepel voor het serveren het braadvocht over het vlees.

# Geitenbout in wijnblad

U kunt geitenbout rondom bedekken met (grote hoeveelheden) rozemarijn, laurier of hooi en dan bereiden net als in dit recept, gevuld of op het bot.

## Voor 6-8 personen

1 uitgebeende geitenbout (jong bokje),  
gevlinderd (zie blz. 127 of vraag uw  
slager dit voor u te doen)  
ca. 25 wijnbladeren op zout water,  
afgespoeld en drooggedept, zonder  
steeltjes  
2 tl gedroogde Griekse oregano  
4 geroosterde rode paprika's  
200 g feta of halloumi  
2 wortels, fijngehakt  
1 ui, gesnipperd

4 dl geiten- of kippenbouillon (of water)  
kneep citroensap, naar smaak  
zout en versgemalen zwarte peper

## voor de marinade

3 el olijfolie  
50 ml rode wijn  
geraspte schil en sap van ½ citroen  
3 laurierblaadjes  
2 takjes rozemarijn, naaldjes grof gehakt  
3 teentjes knoflook, fijngehakt

Meng voor de marinade alle ingrediënten in een grote kom. Leg de gevlinderde bout erin en zorg dat hij rondom bedekt raakt met de marinade. Dek de kom af en laat het vlees minstens 2 uur, maar het liefst een hele nacht, marineren in de koelkast. Laat het voor bereiding op kamertemperatuur komen.

Verwarm de oven voor op 190 °C/gasstand 4.

Neem het vlees uit de marinade en dep het droog. Zet de marinade apart. Leg een vel aluminiumfolie (groot genoeg om de bout in te wikkelen) met de glanzende kant naar boven op het werkblad. Leg er een laag wijnbladeren op, met de nerfkant naar boven, en wel zo dat ze elkaar iets overlappen.

Strooi zout en peper en de helft van de oregano over beide zijden van het vlees en leg het vlees op het snijvlak boven op de wijnbladeren. Leg de geroosterde paprika's in de lengte op de bout en verkruimel de kaas erover.

Pak de rand van de aluminiumfolie beet en wikkel het vlees met wijnbladeren en al op, zodat u een gevulde rollade krijgt. Laat de folie er mooi omheen sluiten en draai de uitstekende zijkant zo hermetisch mogelijk dicht.

Leg de in folie gewikkelde bout in een braadslee, doe er een scheut water bij en zet hem 1½ uur in de oven. Voeg wat water toe als de bout droog komt te staan. Neem de braadslee uit de oven, haal de bout eruit en maak de folie voorzichtig open. Doe de wortel, ui, bouillon en marinade in de braadslee. Leg de bout, op de folie, boven op de groenten. Zet het geheel nog 15 minuten in de oven, tot de wijnbladeren opkrullen.

Leg het vlees op een schaal, laat het 10 minuten rusten en snijd het dan in dikke plakken. Zet intussen de groenten met marinade terug in de oven. Gooi de folie en wijnbladeren weg.

Breng de groenten op smaak met zout, peper en citroensap, schep ze op een schaal en leg de plakken vlees erop.

