

INHOUD

Alles over de slowcooker

De geschiedenis 6

De basis 8

Nuttig kookgerei 10

Ingrediënten:

Rundvlees 12

Lamsvlees 14

Varkensvlees 15

Gevogelte en wild 16

Vis, schelp- en schaaldieren 20

Groenten 22

Granen, pasta en bonen 24

Fruit 26

Kruiden, specerijen en smaakmakers 28

Basistechnieken:

Bouillon maken 30

Soep maken 34

Marinades maken 36

Stoofpotten maken 38

Smoren en stomen 42

Toppings 44

Stoven 46

Pocheren 48

De slowcooker als bain-mariepan 50

Stoompuddingen en nagerechten maken 52

Taarten maken 54

Hartige sauzen maken 56

Zoete sauzen maken 58

Fondues maken 60

Inmaken 62

Veiligheid 64

Recepten voor de slowcooker

Soepen en voorgerechten 66

Vis, schelp- en schaaldieren 96

Gevogelte en wild 120

Vlees 149

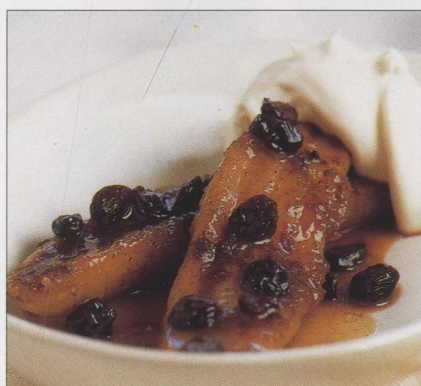
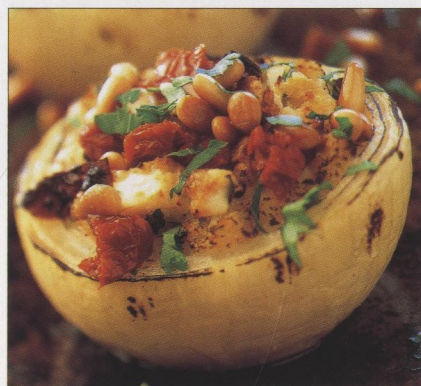
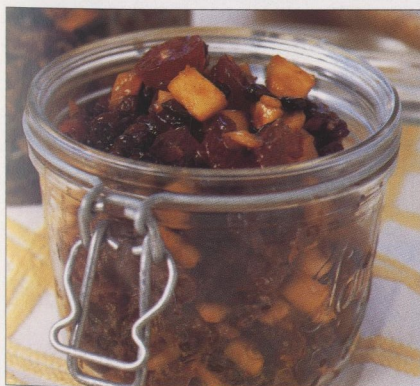
Vegetarische schotels en

bijgerechten 180

Nagerechten en cakes 206

Chutneys, zoetzuur en drankjes 236

Register 253



DE BASIS

Het basisprincipe van de slowcooker is dat het eten heel langzaam en op een lage temperatuur gaar wordt. De warmte wordt geleidelijk opgevoerd en blijft de hele tijd op een constante temperatuur, waardoor het eten heerlijk mals en sappig wordt. Slowcookers zijn erg eenvoudig en relatief goedkoop in gebruik. Ze verbruiken ongeveer net zoveel stroom als een enkel peertje en zijn dus ook nog eens goed voor het milieu.

Een slowcooker kiezen

Er zijn allerlei slowcookers verkrijgbaar, in verschillende afmetingen, vormen en kleuren en tegen uiteenlopende prijzen. Denk na over al deze aspecten voor u uw allereerste slowcooker aanschaft.

Bij de eerste lichte slowcookers zat de keramische binnenpan vast aan de hittebestendige buitenkant van kunststof of aluminium. Hoewel deze pannen nog steeds te verkrijgen zijn, kunt u bij de nieuwe modellen de aardewerken binnenpan uit de metalen pan nemen. De verwarmingselementen zijn netjes weggewerkt in de pan zelf. Deze nieuwe slowcookers zijn niet alleen makkelijk schoon te maken, u kunt de binnenpan ook uit de pan zelf nemen en hem op tafel zetten. Bovendien kunt u het gerecht in de binnenpan een bruin korstje geven in de oven of grill zonder dat de buitenste pan beschadigd raakt.

Het hittebestendige deksel kan van veiligheidsglas of van aardewerk gemaakt zijn. Het voordeel van het eerste materiaal is dat u tijdens het bereiden het gerecht in de gaten kunt houden zonder het deksel van de pan te hoeven nemen, waardoor er warmte en vocht verloren zouden gaan. Een glazen deksel beslaat overigens wel, waardoor het toch nog moeilijk kan zijn in de pan te kijken.

De keuze aan ontwerpen en kleuren is de afgelopen jaren toegenomen. Het oorspronkelijke bruin met beige ontwerp met het aardewerken deksel is nog steeds verkrijgbaar, maar daarnaast zijn er

nu ook allerlei witte of vrolijk gekleurde pannen te koop, of pannen van roestvrij staal.

Slowcookers zijn rond of ovaal. De ronde zijn erg geschikt voor stoofschotels, gestoomde puddingen en ronde cakes. De ovale versie is geschikter voor grote stukken vlees, gerechten in langwerpige cakeblikken en terrines.

De afmetingen van de diverse slowcookers varieert nogal: van slechts 6 dl tot maar liefst 6 l. De populairste slowcooker heeft een inhoud van 3 tot 3,5 l. In deze pan kunt u veel verschillende gerechten bereiden die in elk geval voldoende zijn voor vier personen. De kleinere versies, waarin u een of twee porties per keer kunt bereiden, zijn erg handig voor singles en stellen, en nemen uiteraard wat minder ruimte in de keuken in. Deze pannen zijn ook erg geschikt voor fondues en sauzen.

Temperatuurinstellingen

De temperaturen en standen waarop u de slowcooker kunt instellen, verschillen per apparaat. De eenvoudigste (maar uitste-

Onder: een ovale slowcooker is ideaal voor bepaalde gerechten als bouten vlees, langwerpige terrines en hele vis.

kende) versies hebben drie standen: *hoog*, *laag* en *uit*. Als de slowcooker op de laagste stand staat, zal het eten amper sudderen; op de hoogste stand suddert het eten juist wel of kookt het heel zachtjes.

Sommige pannen hebben een *medium*-stand en/of een zogenaamde *auto*-stand, waarbij een thermostaat de temperatuur regelt: de temperatuur wordt langzaam opgevoerd tot *hoog* en dan even vastgehouden, waarna automatisch wordt teruggeschakeld naar *laag* en de temperatuur constant blijft. Meestal duurt het ongeveer een uur voor de pan de temperatuur *hoog* bereikt, maar dat is afhankelijk van de hoeveelheid voedsel in de pan en de begintemperatuur van de diverse ingrediënten.

De meeste slowcookers hebben een lampje dat blijft branden gedurende het hele bereidingsproces; bij slechts een paar modellen gaat het lampje uit om aan te geven dat de optimale temperatuur bereikt is. Lees dit na in de gebruiksaanwijzing van uw eigen pan.

Een slowcooker gebruiken

Elke versie van de slowcooker is net iets anders en daarom is het belangrijk dat u de gebruiksaanwijzing van de pan goed doorleest. Ook al zijn de standen misschien hetzelfde, de temperatuur kan wel degelijk per pan verschillen.

In dit kookboek worden duidelijke marges gegeven bij de kooktijden, zodat

de recepten geschikt zijn voor

elk type slowcooker – of die van u nu snel of langzaam is.

Nadat u uw nieuwe slowcooker een paar keer gebruikt heeft, kunt u goed

inschatten welke kooktijd u dient aan te houden.

Voorverwarmen

Sommige slowcookers moeten eerst 15-20 min. voorverwarmd

worden op *hoog*. Lees echter altijd eerst de gebruiksaanwij-



zing, want sommige pannen zijn erg snel heet en hoeven daarom niet voorverwarmd te worden. Bovendien raadt de fabrikant soms aan nooit een lege pan voor te verwarmen.

Om de pan voor te verwarmen zet u de binnenpan in de slowcooker, doet u het deksel op de pan en draait u de knop op de hoogste stand. Terwijl de slowcooker warm wordt, kunt u de ingrediënten voorbereiden.

Onderhoud

Verwijder van een nieuwe slowcooker altijd eerst alle stickers en labels. Was de aardewerken binnenpan in een heet sopje af, spoel hem goed om en droog hem af.

Zet de slowcooker altijd uit voor u de binnenpan eruit neemt. Als u de binnenpan niet meteen na gebruik wilt afwassen, vul hem dan met warm water en laat hem een tijdje staan. Dompel de binnenpan echter nooit lange tijd onder, want de bodem is meestal poreus en erg lang weken kan de pan beschadigen. Lang niet alle binnenpannen zijn vaatwasserbestendig, dus lees goed de gebruiksaanwijzing. Daarin staat ook of u de binnenpan zelfstandig op het fornuis, in de oven en in de magnetron kunt gebruiken en of u hem in de diepvries kunt zetten.

Dompel een hete binnenpan nooit meteen na gebruik in heet water en schenk nooit kokend water in een koude binnenpan, want dan kan de binnenpan breken. Ook voor de buitenpan gelden regels: dompel hem nooit onder in water en vul hem ook niet met water. Tot slot nog dit: gebruik de slowcooker nooit zonder de binnenpan.

Schuursponsjes en agressieve schoonmaakmiddelen kunnen de buitenkant van de slowcooker beschadigen. Gebruik daarom een vochtige doek met een beetje afwasmiddel om de slowcooker te reinigen.

Tijdens het bereidingsproces worden de binnenpan en het deksel erg heet. Het is dus verstandig om ovenwanten te dragen wanneer u de slowcooker opent. Houd er



Boven: een middelgrote slowcooker is geschikt voor vierpersoonsmaaltijden en kan voor veel verschillende gerechten worden gebruikt.

bovendien rekening mee dat na al die tijd ook de buitenpan erg heet kan worden.

De eerste keren dat u de slowcooker gebruikt, kunt u een heel lichte brandlucht ruiken. Die wordt veroorzaakt doordat fabricagerestjes verbrand worden, wat echter geen kwaad kan. Na verloop van tijd zult u niets meer ruiken. Na een paar maanden kan het glazuur op de binnenpan scheurtjes vertonen. Dit is heel gewoon bij geglazuurd aardewerk en zal de kwaliteit en werking van uw slowcooker niet beïnvloeden.

Recepten aanpassen

Wilt u een van uw eigen 'gewone' recepten aanpassen aan gebruik in de slowcooker, zoek dan in dit boek een soortgelijk recept op en pas uw eigen recept vervolgens aan aan de hand van dit recept. Gebruik de volgende richtlijn: de hoeveelheid vloeistof bij een 'gewoon' bereid gerecht kunt u halveren wanneer u de slowcooker gebruikt. Controleer tegen het eind van de kooktijd of er nog voldoende vocht in de pan zit en voeg indien nodig nog wat hete vloeistof toe.

Succes verzekerd

Tijdens het koken zal er condens op het deksel ontstaan, dat vervolgens weer in de pot druppelt. Het deksel blijft hierdoor goed dichtzitten en warmte, smaak en geur blijven in de pan. Neem liever niet tijdens het koken het deksel van de pan, omdat er dan warmte verloren gaat en de kooktijd verlengd moet worden.

Tenzij in het recept anders wordt vermeld, moet u de slowcooker gewoon zijn gang laten gaan. Het is niet nodig steeds te roeren, omdat het eten geleidelijk en op lage temperatuur wordt bereid, waardoor het niet zal overkoken of aankoken. Mocht het toch nodig zijn het deksel van de pan te nemen, tel dan 15-20 min. bij de totale kooktijd op om het verlies aan warmte te compenseren.

Als het eten aan het eind van de kooktijd nog niet gaar is, doet u het deksel weer op de pan en zet u de slowcooker op hoog. Gerechten die klaar zijn, kunt u een uur warm houden door de slowcooker op laag te zetten.

Richtlijnen voor kooktijden

U kunt meestal redelijk flexibel met de kooktijden omgaan door de temperatuurinstellingen iets aan te passen. Bepaalde ingrediënten lukken echter alleen als u ze op de aangegeven manier kookt. Cake, bijvoorbeeld, moet altijd op de stand hoog worden bereid, terwijl vlees en gerechten op basis van eieren het eerste uur op hoog (of auto) bereid moeten worden en daarna op een lagere stand. Voor soepen en stoofpotten kunt u de kooktijd verkorten of verlengen – wat u maar het beste uitkomt. Grofweg is de kooktijd op hoog iets langer dan de helft van de kooktijd op laag.

Laag	Medium	Hoog
6-8 uur	4-6 uur	3-4 uur
8-10 uur	6-8 uur	5-6 uur
10-12 uur	8-10 uur	7-8 uur

BASISTECHNIEKEN: BOUILLON MAKEN

Een goede bouillon is de basis van veel gerechten – van simpele soepen en klasieke sauzen tot winterse ovenschotels en stoofpotten. Natuurlijk zijn er vele kant-en-klare bouillons verkrijgbaar, maar zelfgemaakte bouillon is eenvoudig en goedkoop. Bij de meeste slaggers en visboeren kunt u beenderen, graten en afsnijdseel krijgen.

Een grote pan bouillon maken op het fornuis is eenvoudig, maar bouillon maken in de slowcooker is nog simpeler, omdat de bouillon uren kan pruttelen zonder dat u ernaar hoeft te kijken. Een goede bouillon moet heel zachtjes pruttelen, want van te snel koken wordt hij troebel.

Er zijn twee soorten bouillon: bruine, waarvoor de botten en groenten eerst in de oven worden gebakken, en witte, waarbij de ingrediënten alleen worden gekookt. Schoongemaakte groente, selderijblad en de steeltjes van verse kruiden geven uw bouillon extra smaak.

Neem voor de bouillon altijd koud water; water en groenten op kamertemperatuur zijn nog beter. Gebruik hele peperkorrels, omdat lang koken gemalen peper bitter kan maken. Als u een zoutloze bouillon maakt, kunt u deze gebruiken voor gerechten waarin zoute ingrediënten gebruikt worden, zoals gerookt vlees en vis, en als basis voor dikke sauzen.

Onder: u kunt de ingrediënten voor bouillon laten afhangen van wat er verkrijgbaar is.



Een goede bouillon is altijd helder. Vet en andere onzuiverheden maken de bouillon troebel, dus schuim de bouillon af zodra deze begint te koken (en ten minste één keer tijdens het pruttelen). Zeef de bouillon in een kom en laat de groenten uitlekken; knijp het vocht er niet uit, want dan wordt de bouillon alsnog troebel.

Voor de volgende recepten heeft u een slowcooker met een inhoud van minstens 3,5 liter nodig. Als uw slowcooker te klein is, halveer dan de hoeveelheden; de kooktijden blijven hetzelfde.

Vleesbouillon

Vleesbouillon wordt gebruikt voor vleesgerechten, zoals stoofpotten, en dient als basis voor lichte soepen. Hij werd oorspronkelijk gemaakt van kalfsbotten. Ook van runderbotten kunt u een goede bouillon trekken, al is die wel veel sterker. Van lamsbotten maakt u lamsbouillon, die u alleen kunt gebruiken voor gerechten met lamsvlees. Mager stoofvlees, zoals runderschenkel, geeft de bouillon een vleesachtige smaak. U heeft dan 450 g botten en 450 g vlees nodig.

VOOR CA. 1,2 L

680 g runder- of kalfsbotten

1 ui, met schil, in vieren

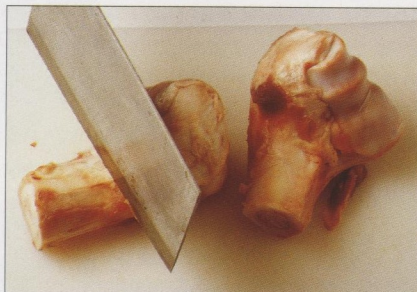
1 wortel, in plakjes

1 stengel bleekselderij, in stukjes

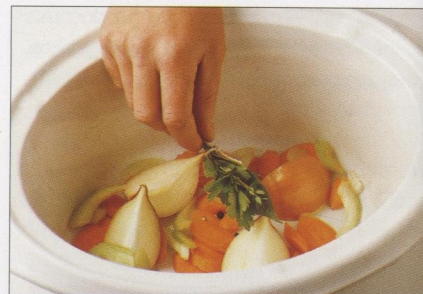
6 zwarte peperkorrels

1 vers bouquet garni

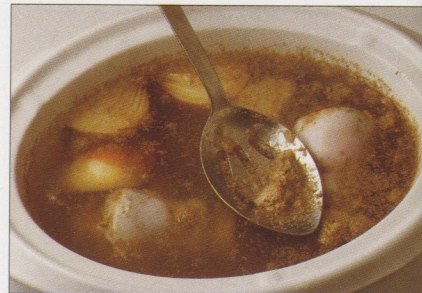
ca. 1,2 liter koud water



1 Hak grote botten klein, zodat ze in de slowcooker passen. (Door de botten in stukken te hakken wordt de smaak van de bouillon intenser.)



2 Doe ui, wortel en selderij in de binnenpan. Voeg de peperkorrels en het bouquet garni toe, leg de botten erop en duw alles stevig aan, zodat de ingrediënten een enkele laag vormen. Schenk ten slotte het water erbij en zorg dat de botten iets onderstaan; het water moet ten minste 4 cm onder de rand van de pan staan. Dek de pan af en verwarm de bouillon 2 uur op *hoog* of *auto*.



3 Schep vet en onzuiverheden van het oppervlak. Zet de slowcooker op laag en verwarm de bouillon nog 5 uur.



4 Schenk de bouillon door een fijne zeef en laat hem snel afkoelen, liefst boven een kom met ijswater.

5 Zet de bouillon minstens 4 uur in de koelkast. Schep het vet van het oppervlak.

Bruine vleesbouillon

Deze bouillon wordt gebruikt voor een klassieke heldere runderbouillon en andere heldere soepen, zoals Franse uiensoep. Hij geeft verder kleur en smaak aan stoofpotten. Het geheim van de rijke en diepe kleur en smaak zit hem in de manier waarop de ui en de botten zijn gekarameliseerd voordat ze een paar uur sudderen. Laat ze echter niet aanbranden, want dan wordt de bouillon bitter.

VOOR CA. 1,2 L

680 g runder- of kalfsbotten

1 ui, met schil, in vieren

1 wortel, in plakjes

1 stengel bleekselderij, in stukjes

6 zwarte peperkorrels

1 vers bouquet garni

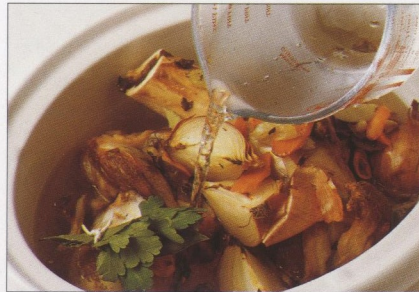
ca. 1,2 liter koud water



1 Verwarm de oven voor op 220 °C. Hak met een groot vleesmes de grotere botten klein en leg ze in een ruime braadslee. Zet deze 15 min. in de oven en schep de botten af en toe om.



2 Voeg de groenten toe en zet de braadslee nog 15 min. in de oven, tot de botten mooi bruin en de groenten iets verkleurd zijn.



3 Schep de botten en groenten in de slowcooker en voeg de peperkorrels en het bouquet garni toe. Schenk het water erbij en zorg dat de botten iets onderstaan; het water moet ten minste 4 cm onder de rand van de pan staan. Dek de pan af en verwarm de bouillon 2 uur op *hoog* of *auto*.



4 Schep vet en onzuiverheden van het oppervlak. Zet de slowcooker op laag en verwarm de bouillon nog 4 uur.

5 Schenk de bouillon en laat hem snel afkoelen. Dek de bouillon af en zet hem in de koelkast of vriezer. Schep voor gebruik het vet van het oppervlak.

BOUILLON BEWAREN

Zet afgekoelde bouillon afgedekt in de koelkast en gebruik hem binnen drie dagen. Als u de bouillon niet meteen gebruikt, vries hem dan in kleine porties in. Zet een diepvrieszakje in een vierkant diepvriesbakje en vouw de rand van het zakje over de rand van het bakje. Schenk de bouillon erin en zet het bakje in de vriezer. Neem het zakje met ingevroren bouillon uit het bakje. De blokken bouillon stapelt u eenvoudig op in de vriezer.

Witte gevogeltebouillon

Voor deze bouillon kunt u verse gevogeltebotjes, kippenvleugels of het karkas van gebraden gevogelte gebruiken. Hij is een ideale basis voor soepen en witte sauzen, en kan gebruikt worden in gestoofde of gesmoorde gerechten met wit vlees. De schil van de ui zorgt voor een mooie goudachtige kleur.

VOOR CA. 1 L

1 vers karkas of karkas van gebraden gevogelte

1 ui, met schil, in vieren

1 prei, grof gehakt

1 stengel bleekselderij, in stukjes

1 wortel, in plakjes

6 witte peperkorrels

2 takjes verse tijm

2 laurierblaadjes

ca. 1 liter koud water



1 Knip met een gevogelteschaar het karkas in stukken. (Door het karkas in stukken te knippen wordt de smaak van de bouillon krachtiger.)



2 Leg de ui, prei, bleekselderij en wortel in de binnenpan van de slowcooker. Strooi de peperkorrels erover, voeg de kruiden toe en leg ten slotte het karkas erbovenop.

TERRINE van SCHELVIS en GEROOKTE ZALM

Deze zware terrine is heerlijk bij een zomers buffet. Geef er eens wat dillemayonaise of een zurige mangosalsa bij in plaats van crème fraîche of zure room.

VOOR 6 PERSONEN

1 el zonnebloemolie, voor het invetten
 350 g gerookte zalm, in plakken
 900 g schelvisfilets, ontveld
 2 eieren, losgeklopt
 1 dl crème fraîche of zure room
 2 el kappertjes uit een potje
 2 el zachte groene of roze ingelegde peperkorrels, uitgelekt
 zout en witte peper
 crème fraîche of zure room, peperkorrels, verse dille en rucola, voor erbij



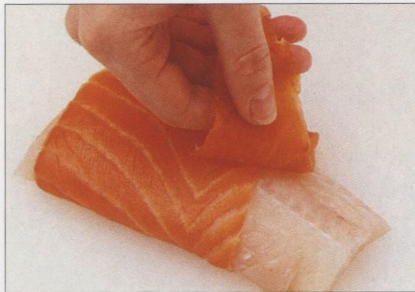
1 Schenk ongeveer 2,5 cm zeer heet water in de binnenpan. Zet een omgekeerd schoteltje of een metalen koekjesvorm in de pan en zet de slowcooker op hoog. Vet een cakeblik of terrine van 1 liter licht in. Bekleed de vorm met een paar plakken zalm en laat de uiteinden over de rand hangen. Bewaar de rest van de zalm.



2 Snijd twee repen van de schelvis die even lang zijn als de vorm. Snijd de rest van de schelvis in kleine stukjes en bestrooi ze met zout en peper.



3 Meng in een kom de eieren, crème fraîche of zure room, kappertjes en peperkorrels. Voeg zout en peper toe en roer de stukjes schelvis erdoor. Schep de helft van het mengsel in de vorm en strijk het oppervlak glad met een spatel.



4 Omwikkel de repen schelvis met de achtergehouden plakken zalm. (Het is niet erg als er niet voldoende zalm is om ze helemaal te omwikkelen.) Leg deze pakketjes boven op het vismengsel in de vorm.



5 Schep de rest van het vismengsel op de pakketjes en strijk het oppervlak glad. Vouw de overhangende plakken zalm over de bovenkant en bedek alles met een dubbele laag aluminiumfolie.

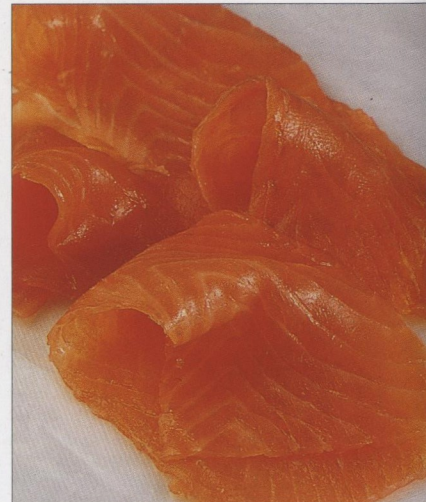
6 Tik de vorm voorzichtig op het werkvlak, zodat eventuele luchtballen verdwijnen. Zet in de slowcooker en schenk er zo veel water bij dat de vorm voor de helft onderstaat. Laat 3-4 uur koken of tot een spies er schoon uit komt.



7 Neem de terrine uit de slowcooker, maar laat de folie zitten. Leg twee of drie zware blikken op de folie en laat de terrine afkoelen. Zet hem vervolgens 24 uur in de koelkast.

8 Neem de terrine 1 uur voor u hem wilt serveren uit de koelkast. Verwijder de blikken en de folie. Stort de terrine heel voorzichtig op een mooi bord en verwijder de vorm.

9 Snijd met een scherp mes de terrine in plakken. Serveer er crème fraîche of zure room, peperkorrels, verse dille en blaadjes rucola bij.





STOOFPOT met LAM, WORTEL en GERST

Parelgerst en wortel passen perfect bij lamsvlees. In dit gemakkelijk te bereiden gerecht vult de gerst het vlees aan en zorgt niet alleen voor extra smaak en textuur maar ook voor het dikker worden van de saus. Deze heerlijke schotel smaakt overal en altijd.

VOOR 6 PERSONEN

675 g lamstoofvlees, zoals schouder
 1 el plantaardige olie
 2 uien
 675 g wortels, in grove stukken
 4-6 stengels bleekselderij
 3 el parelgerst, afgespoeld
 6 dl bijna kokende lams- of groente-
 bouillon
 1 tl verse tijmblaadjes of een mespunt
 gemengde gedroogde kruiden
 zout en versgemalen zwarte peper
 kool of gepofte aardappelen, voor
 erbij



1 Snijd al het overtollige vet van het vlees en snijd het vlees dan in blokjes van 3 cm. Verhit de olie in een koekenpan en bak het vlees bruin. Schep het uit de pan en zet apart.



2 Snijd de uien in ringen, doe ze in de koekenpan en bak ze in 5 min. mooi goudbruin. Voeg de wortel en bleekselderij toe en bak alles nog 3-4 min. of tot ui en selderij zacht beginnen te worden. Doe beide in de binnenpan en zet de slowcooker op hoog.

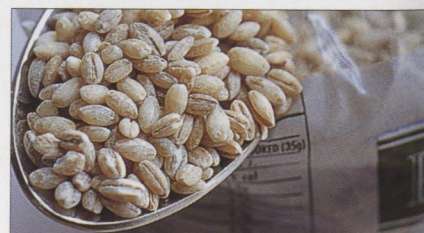


3 Strooi de gerst over de ui en selderij in de binnenpan en leg de blokjes vlees erbovenop.

4 Breng op smaak met zout en peper en strooi dan de tijm of gemengde kruiden erover. Schenk de bouillon erover, zodat al het vlees onderstaat.

5 Doe het deksel op de pan, zet de slowcooker op hoog of auto en laat alles 2 uur koken. Haal dan het deksel van de pan en schep het eventuele schuim van het oppervlak.

6 Doe het deksel erop, zet de slowcooker op laag of laat op auto staan en laat het vlees nog 4-6 uur koken of tot vlees, groenten en gerst zacht zijn. Serveer met kool en gepofte aardappelen.



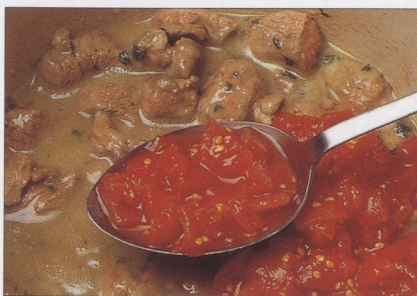
LAMSVLEES met TOMATEN EN KNOFLOOK

Deze eenvoudige stoofpot komt uit Apulië in Italië, waar schapen naast de wijngaarden grazen.

Geef er alleen vers, knapperig brood en een groene salade bij.

VOOR 4 PERSONEN

1,2 kg lamstoofvlees, zoals lamsschouder
 2 el bloem, gemengd met zwarte peper
 4 el olijfolie
 2 grote tenen knoflook, fijngehakt
 1 takje verse rozemarijn
 1,5 dl droge witte wijn
 1,5 dl lams- of runderbouillon
 450 g tomaten, ontveld en fijngehakt, of
 400 g tomatenblokjes uit blik
 zout en versgemalen zwarte peper



4 Voeg naar smaak zout en peper toe en roer de tomatenblokjes erdoor. Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 1 uur op *hoog* of *auto*.

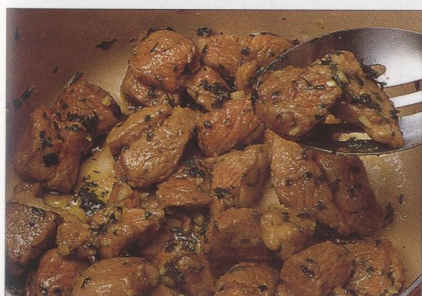
5 Zet de slowcooker op *laag* of laat hem op *auto* staan en verwarm alles nog 6-8 uur of tot het vlees mals is. Proef en voeg indien nodig zout en peper toe.

VARIATIE

Voor lamsvlees met pompoen bakt u 680 g lamsvlees in blokjes in 1 el olie; schep het vlees in de binnenpan. Fruit 1 gesnipperde ui en 2 geperste teentjes knoflook en doe dit in de slowcooker. Voeg 1 in blokjes gesneden muskuskalebas, 400 g tomatenblokjes uit blik, 1,5 dl lamsbouillon en 1 tl gedroogde majoraan toe. Verwarm het gerecht afgedekt 5-6 uur op *laag*.



1 Snijd vet van het vlees en snijd het in blokjes van 2,5 cm. Haal ze door de bloem en bewaar resterende bloem.



2 Verhit de olie in een koekenpan en bak het vlees in twee porties in 5 min. bruin; roer regelmatig. Neem het vlees uit de pan en doe het in de binnenpan.

3 Doe de knoflook in de koekenpan en bak hem even. Voeg dan de rozemarijn, wijn en bouillon toe. Breng alles al roerend tegen de kook aan en schenk het mengsel over het vlees.



GEMARMERDE KRUIDCAKE

Deze cake kunt u in een tulbandvorm bereiden of in een ringvormig cakeblik met rechte zijden. Het gemarmerde effect is erg geslaagd wanneer u een tulband gebruikt.

VOOR 8 PERSONEN

75 g boter, op kamertemperatuur, plus extra voor het invetten
 130 g bloem, plus extra voor het bestuiven
 115 g lichtbruine basterdsuiker
 2 eieren
 paar druppels vanille-essence
 1½ tl bakpoeder
 3 el melk
 2 el moutextract of donkere stroop
 1 tl koekkruiden
 ½ tl gemberpoeder
 75 g poedersuiker, gezeefd, voor het glazuur

1 Vet een tulband met een inhoud van 1,2 liter in en bestuif hem met bloem. Zet een omgekeerd schoteltje of een metalen koekjesvorm in de slowcooker en schenk er ongeveer 5 cm heet water in. Zet de slowcooker op *hoog*.

2 Doe de boter en basterdsuiker in een kom en klop ze licht en luchtig.



3 Klop in een aparte kom de eieren en de vanille-essence. Klop het mengsel daarna geleidelijk door de boter en suiker; voeg steeds een klein beetje toe en klop goed na elke toevoeging.

TIP

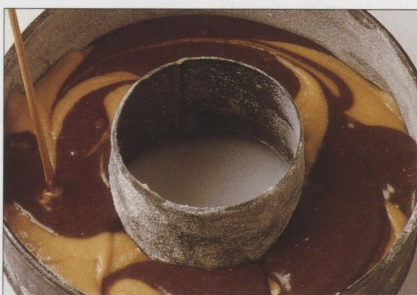
Voor een chocolade-vanillecake roert u 1 el vanille-essence door de kleinste hoeveelheid beslag, in plaats van het moutextract of de stroop en de koekkruiden.



4 Zeef bloem en bakpoeder in een kom. Spatel de bloem door het boter-suikermengsel. Voeg elke keer als u wat bloem toevoegt een scheutje melk toe, zodat alles gelijkmatig gemengd wordt.



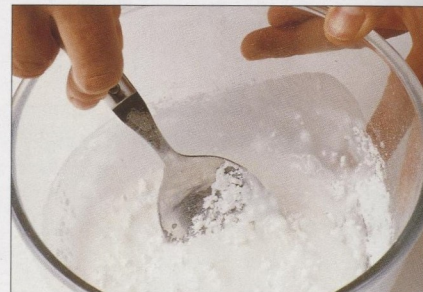
5 Schep een derde van het beslag in een kommetje en roer het moutextract of de stroop, de koekkruiden en het gemberpoeder erdoor.



6 Schep een flinke lepel van het lichte beslag in de tulband en dan een lepel van het donkere beslag. Schep de twee kleuren beslag om en om in de tulband tot alle beslag op is. Trek een mes of vleespen door het beslag om het gemarmerde effect te creëren.

7 Bedek de vorm met aluminiumfolie en zet hem in de binnenpan. Schenk wat extra kokend water in de pan, zodat de tulbandvorm voor de helft in het water staat. Doe het deksel op de pan en verwarm de cake 3-4 uur of tot een vleespen die u in het midden prikt er schoon uit komt.

8 Neem de tulbandvorm vervolgens voorzichtig uit de slowcooker en zet hem 10 min. op een rooster om de cake te laten afkoelen.



9 Doe de poedersuiker in een kom en voeg net genoeg warm water toe om een glad en vloeibaar glazuur te vormen. Sprenkel het glazuur snel over de cake en laat het daarna hard worden; pas als het glazuur hard is, snijdt u de cake in plakken.



