





ZOWIE TAK






HET ULTIEME VLEESBOEK

DE LEKKERSTE RECEPTEN VOOR OP DE BBQ

RECEPTENINDEX	11	RUND	58
VOORWOORD	15	• Wat is een rund?	60
VERSCHILLENDE SOORTEN BARBECUES	16	• Verschil in vlees	60
• Kamado	18	• Verschil in voeding	61
• Kogel	18	• Verschil in groepen	64
• Gas	20	• De bekendste rundvleesrassen	64
• Smoker	21	• Verschillende stukken rundvlees	68
• Open vuur / vuurschaal	23	• Recepten	74
WAT IS VLEES?	24	VARKEN	134
• Vet, bindweefsel en vocht	27	• Wat is een varken?	136
• Vliezen	27	• Verschil in vlees	136
• Verteerbaarheid	27	• Verschil in voeding	136
• Het verschil tussen vlees en gevogelte	27	• De bekendste varkensvleesrassen	136
HET SLACHTPROCES	28	• Verschillende stukken varkensvlees	142
• Voor de slacht	30	• Recepten	146
• Tijdens de slacht	30	LAM	188
• Ritueel slachten	30	• Wat is een lam?	191
• Het rijpingsproces	33	• De bekendste lamsvleesrassen	191
HOE KIES JE EEN STUK VLEES?	34	• Verschillende stukken lamsvlees	194
• Ras	37	• Recepten	196
• Labels	37	KIP	222
• Prijs-kwaliteitverhouding	37	• Wat is een kip?	225
• Aanzien	37	• Verschil in vlees	225
• Recept	37	• Verschil in voeding	225
• Een mooi stuk vlees gekocht, en nu?	37	• Verschil in groepen	226
GEREEDSCHAP	38	• De bekendste kippenrassen	226
HET BEREIDEN VAN VLEES	42	• Verschillende stukken kippenvlees	228
• Opbinden	44	• Recepten	230
• Pekelen, rubben, marinieren	46	RUB & LAK	264
• Roken	48		
• Garen	53		
• Kerntemperatuurtabellen	54		

-  Suprêmekip met gepofte koolraap, paddenstoelen en boerenkoolcrunch **232**
-  Kipkoteletten in sinaasappelsap met sesam-misowortels **251**

PLANCHA

-  Ibérico secreto met paksoi **160**
-  Lauwwarme salade van geroosterde lamshaas, voorjaarsgroenten, citroen en pistache **197**
-  T-bone met gepofte knoflookboter **206**
-  Dubbele kipfilet met brie en parmaham **235**
-  Lolly's van kipgehakt op citroengras **255**








PIZZASTEEN

-  Beef wellington **104**
-  Lamsbout in zoutkorst **221**



DUTCH OVEN

-  Pulled beef uit de Dutch oven **111**
-  Stoof van gerookte sukade met gebakken paddenstoelen **119**
-  Ossobucco met pittige gremolata **120**
-  Chili con carne **123**
-  Frietje stoof 2.0 **124**
-  Ribbetjes met Belgisch bier uit de Dutch oven **175**
-  Langzaam gestoofde varkenswangen met spruitjesstampot **179**
-  Frisse babi rendang **184**
-  Marokkaanse ribben uit de Dutch oven **209**
-  Lamsstoof met venkel en gepofte krieltjes **214**
-  Gestoofde lamsnek met salie-doperwtenpilav **217**
-  Roadkill-kippenstoof **256**

SPIT

-  Braziliaanse picanha met gepofte groenten **75**
-  Ribeye van het spit met spg-rub en gepofte flespompoen **80**
-  Rosbief van het spit **92**
-  Gevulde varkensrack van het spit met krieltjes **164**
-  Lamsshoarma met zoetzure rauwkost **213**
-  Peruaanse kip van het spit, met ají verde **231**
-  Pita kipgyros met tzatziki **259**



WOK

-  Thaise salade met ossenhaaspuntjes, limoen en gebrande lente-ui **107**
-  Oosters wokgerecht met kipfilet **236**

ROKEN

-  Red cedar moinkballs **96**
-  Brisket met gin en jeneverbessen **112**
-  Texas style short ribs met baked beans **115**
-  Pastrami **131**
-  Botermalse St. Louis spareribs **172**
-  Varkenschouder met luchtige bark **176**
-  Pulled pork in Thaise rode curry **180**
-  Ultieme pulled pork **183**
-  Gepekeld spaakham met zuurkoolstampot **187**
-  Lamsrack met een frisse kruidenkorst en gepofte zoete aardappel **198**
-  Pulled lam met flatbread en munt-limoenyoghurt **218**
-  Snelle pulled chicken op brioche **247**
-  Buffalo wings met gerookte-camembertdip **263**

COLD SMOKE GENERATOR

-  Koud gerookte carpaccio van kogelbiefstuk **88**
-  Chips van kippenhuid met rokerige vadouvan-dip **252**

CAVEMAN STYLE

-  Caveman-style tataki van longhaas **87**
-  Lamsrump met ansjovis-peterseliepesto **205**

BASICS

- Rub voor rund **266**
- Rub voor varken **266**
- Rub voor lam **267**
- Rub voor kip **267**
- Lak voor rund **268**
- Lak voor varken **269**
- Lak voor lam **270**
- Lak voor kip **271**





VOORWOORD

Als echte barbecuefanaat is het grillen van vlees een van de grootste uitdagingen. Dit ultieme vleesboek is dan ook gemaakt om alle kennis te delen die jij thuis nodig hebt om dat perfecte stukje vlees te serveren.

De recepten in dit boek zijn geschikt voor alle soorten barbecues, maar niet alle barbecues werken hetzelfde. Op pagina 18-23 leg ik de verschillen uit en geef ik je tips hoe de recepten op jouw type barbecue te bereiden. Er zijn vele kooktechnieken mogelijk, waardoor er veel verschillende soorten gerechten gemaakt kunnen worden. Je gebruikt je barbecue echt om te koken. Heb je een kamado en wil je perfect leren koken op je keramische barbecue? Dan raad ik je eerst *Het Ultieme Kamadoboek* aan.

In dit boek ga ik dieper in op de kwaliteit van vlees en help je zo de beste keuze te maken. Ik vertel eerst wat meer over de samenstelling van vlees en geef ik je informatie over het slachten en rijpingsproces. Ook geef ik je tips om het beste stukje vlees te kiezen. Daarna gaan we met de bereiding aan de slag. Hiervoor benoem ik onmisbaar gereedschap en deel ik stap-voor-stap enkele technieken met je, zoals het opbinden, pekelen, rubben, marineren en roken van vlees. Op pagina 54-57 deel ik een handige tabel met de juiste kerntemperatuur voor verschillende stukken vlees, zodat je altijd de juiste garing kunt behalen.

Vervolgens gaan we aan de slag met 90 gevarieerde recepten. Zie deze recepten als een richtlijn, ze zijn bedoeld om je te inspireren. Ik heb ervoor gekozen om alleen de meest gegeten dieren uit te lichten: rund, varken, lam en kip. Van ieder dier worden de verschillende delen die je op de barbecue kunt bereiden behandeld. Dat wat niet goed in Nederland verkrijgbaar is, heb ik weggelaten om ervoor te zorgen dat je echt alle recepten in dit boek goed kunt leren bereiden en altijd zin krijgt om je barbecue aan te steken. Begin met de eenvoudige recepten en breid gaandeweg je skills uit. Leer van de kennis en geniet van de lekkere recepten in dit ultieme vleesboek!

Zowie Tak

De recepten in dit boek kun je op alle barbecues bereiden. Iedere barbecue heeft zijn voor- en nadelen. Zo is het bij een smoker of een kamado makkelijker om langdurig en constant op lage temperatuur te blijven, maar neemt een gasbarbecue (vaak) minder ruimte in en geeft koken op open vuur extra sfeer en beleving.

KAMADO

Een kamado of keramische barbecue is een barbecue die volledig gemaakt is van keramiek. Tegenwoordig zijn er te veel merken om op te noemen, maar een aantal bekende kamado's zijn de Big Green Egg, de Bastard, de Grill Guru, de Monolith of de Kamado Joe. Op een kamado zijn temperaturen goed te sturen. Kook altijd met de deksel dicht en regel de temperatuur met de bovenste en onderste schuif. Mocht je de kamado perfect willen begrijpen en beheersen, dan raad ik *Het Ultieme Kamado-boek* aan. In dit boek leer je alles over de kamado, de keramiek en de bijbehorende accessoires.

Directe zone

Maak een directe zone door een rvs-rooster direct boven de gloeiende houtskool te plaatsen.

Indirecte zone

Maak een directe zone indirect door een hittedeksel boven de houtskool te plaatsen. Andere benamingen voor het hittedeksel zijn 'plate setter', 'heat deflector' of 'conveggtor'. Tegenwoordig zijn er speciaal ontworpen systemen waarbij je direct en indirect koken met elkaar kunt combineren. Dit maakt het bereiden van complete maaltijden vaak makkelijker.

Gietijzeren grillrooster

Een gietijzeren grillrooster plaats je direct boven de houtskool en geeft het vlees mooie grillstrepen.

Rookhout

Een kamado is zuurstofarm. Hierdoor kun je alle soorten rookhout droog gebruiken, en deze direct op de houtskool plaatsen.

Caveman

Bij caveman-style grillen plaats je het ingrediënt direct op de houtskool.

DE RECEPTEN IN DIT BOEK KUN JE OP ALLE BARBECUES BEREIDEN.





GAREN

Bij het garen van vlees let je voornamelijk op de kleur, geur en kerntemperatuur. Het veranderen van de kleur en geur gebeurt door middel van de maillardreactie. Deze reactie is een combinatie van een aantal heel complexe chemische reacties die plaatsvinden bij het reduceren van suikers en aminozuren in eiwitten, vaak onder invloed van warmte. Tijdens het bakken van vlees treedt de maillardreactie op, wat zorgt voor een bruine kleur en een onweerstaanbare geur en smaak. Deze reactie treedt ook op bij het roosteren van bijvoorbeeld koffiebonen, cacao bonen en brood. De snelheid waarmee de maillardreactie optreedt is afhankelijk van verschillende factoren. Bij een lage temperatuur, lage pH-waarde, weinig eiwitten of weinig suiker treedt de reactie langzamer op dan bij een hoge temperatuur, hoge pH-waarde, veel eiwitten of veel suiker.

De maillardreactie wordt vaak verward met karamelliseren. Karamelliseren van vlees zorgt ook voor bruining en het ontwikkelen van smaak, en treedt vaak samen met de maillardreactie op. Toch is er een duidelijk verschil.

Karamelliseren begint vaak later in het bereidingsproces, bij een temperatuur van boven de 180 °C. De maillardreactie heeft dan al plaatsgevonden. Ook zijn voor karamellisatie geen eiwitten nodig.

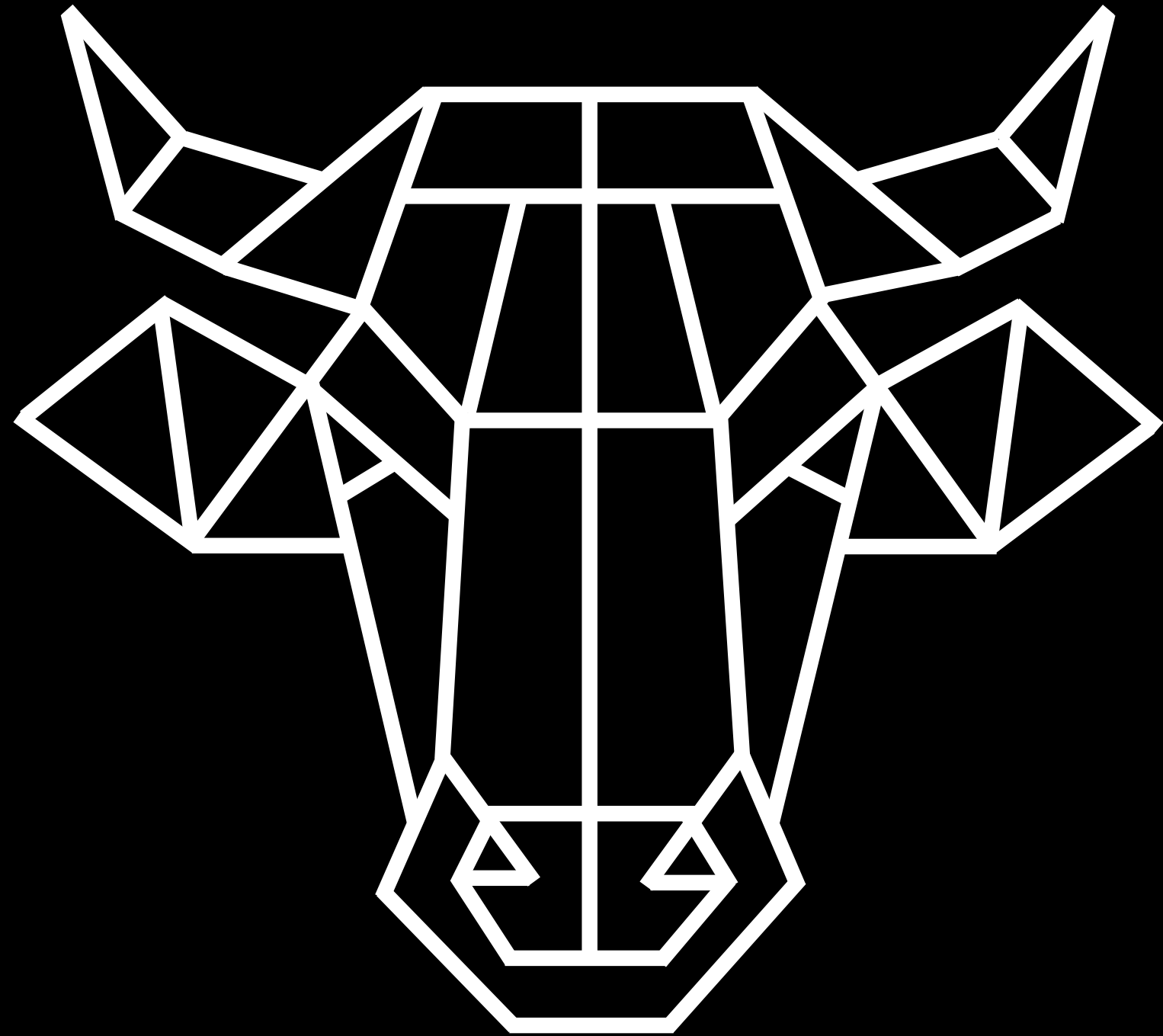
De kerntemperatuur van het vlees meet je met een speciale thermometer.

RUSTEN

Bij het garen krijgt het vlees een flinke opdonder. De eiwitten in het vlees trekken samen en de sappen worden naar de kern geperst. Als je het vlees vervolgens uit de pan of van de barbecue haalt, is het belangrijk om het vlees te laten rusten. Zo kunnen de sappen zich weer mooi verdelen over het vlees. Het vlees heeft hier ongeveer 5 tot 10 minuten voor nodig. Vaak verpak je het vlees losjes in aluminiumfolie of butcherpaper om ervoor te zorgen dat het vlees niet te veel afkoelt. Hoe langer een bereiding duurt, hoe langer het vlees ook moet rusten. Laat bijvoorbeeld pulled pork minimaal 30 minuten rusten en brisket zelfs wel 1,5 uur.

AANSNIJDEN

Het aansnijden van het vlees kun je goed of fout doen. Het is natuurlijk zonde om een mooi stuk vlees te kopen, dit perfect te bereiden en het vervolgens verkeerd aan te snijden. Vlees bestaat uit spiervezels. Dit zijn draden die door het vlees lopen. Bij grote delen vlees zie je deze duidelijk zitten. Bij een bavette zijn ze bijvoorbeeld niet te missen. Als je die vezels bij het aansnijden doorsnijdt, hoef je hier niet op te kauwen waardoor het vlees een stuk makkelijker eet. Kijk eerst goed hoe de draden in het vlees lopen. Zet je mes daarna haaks op de draad en snijd het vlees zo in plakken. Snijd dus nooit met de draad mee, maar altijd tegen de draad in.



RUND

VERSCHILLENDE STUKKEN RUNDVLEES

Ik beschrijf de stukken vlees die goed op de barbecue te bereiden zijn en aan bod komen in de recepten in dit boek.

STUKKEN MET HET MEESTE VET

Maminha

De maminha is het liesstuk van het rund en wordt ook wel tri-tip of ezeltje genoemd. Het is een soort kruising tussen bavette en picanha en heeft de beste eigenschappen van beide. Het is een enorm smaakvol stuk, iets grover van draad, met een lichte vetmarmering en een mooie vetkap. Dit stuk is geweldig om gewoon te grillen met wat zout, maar is ook geschikt voor een bereiding aan het spit of voor een goede stoofpot.

Picanha

De picanha is een van de bekendste stukken vlees voor de barbecue en wordt ook wel het staartstuk genoemd. Zoals die laatste naam al doet vermoeden, zit het stuk boven op de rug, net voor de staart. Dit deel hoeft weinig te bewegen, waardoor het botermals is. Het stuk loopt in een punt (een soort langwerpige driehoek), heeft een dikke vetkap en fijne vetmarmering. Net als de maminha is dit het perfecte stukje vlees voor op de barbecue en kun je hier veel kanten mee op. Bij het aansnijden van de picanha moet je er wel rekening mee houden dat er twee verschillende draadrichtingen zijn. Door goed te kijken, zie je dat de draad halverwege draait. Zorg dat je het stuk altijd tegen de draad in snijdt, anders voelt het vlees al snel taai aan.

Ribeye

De ribeye bestaat eigenlijk uit twee verschillende stukken vlees met een vetoog in het midden. Aan de ene kant bevindt zich de lende (entrecote), en aan de andere kant de fijne rib (zonder bot). De ribeye heeft een mooie vetmarmering, een vetoog en een vetrandje, en is daardoor vol van smaak. Het vlees komt het beste tot zijn recht na het rosé grillen, waarbij je wel moet uitkijken dat de twee delen vlees niet uit elkaar vallen. Wist je dat een tomahawk een grote ribeye met het bot van de fijne rib is?

Gehakt

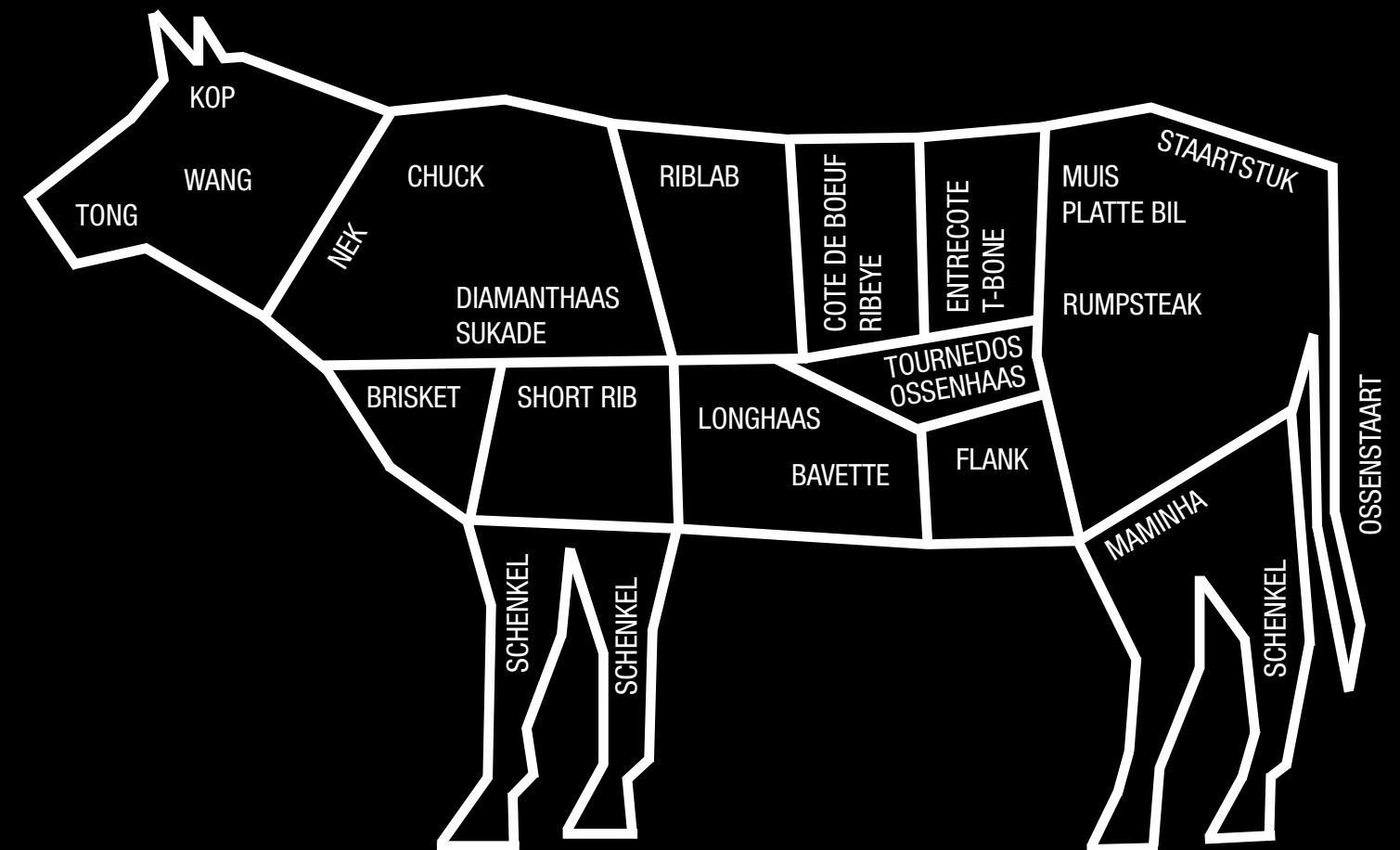
Gehakt wordt gemaakt van allerlei afsnijdsels en stukken vlees die niet los verkocht worden. Het is lekker, veelzijdig en goedkoop. Goed barbecuegehakt wordt gemaakt met 80% vlees en 20% vet en is vaak van restvlees van het Aberdeen Angus-rund. Hiermee maak je de beste hamburgers (zie pag. 127) of moinkballs (zie pag. 86). Door de prijs en veelzijdigheid is deze vleessoort niet te missen.

Entrecote

De entrecote komt van de dunne lende. Dit is het stuk boven op de rug die van de voorpoten tot de achterpoten loop. Het is mooi, zacht en mager vlees met een mooie vetkap bovenkop.

Eye log steak

De eye log steak (of chuck eye steak) wordt ook wel de 'poor man's ribeye' genoemd. Dit stuk zit meer richting de nek dan de ribeye, en is ook wat stugger met een grovere draad. Toch zit dit stuk vol smaak, vooral als het rund graangevoerd en van een goed ras is.



BRAZILIAANSE PICANHA MET GEPOFTE GROENTEN

Hoofdgerecht / 4 personen / Bereidingstijd: 2 uur



INGREDIËNTEN

- 1 kg picanha
- 2 el rub voor rund (zie pag. 266)
- 1 el grof zeezout
- versgemalen zwarte peper
- 4 aardappels
- 4 regenboogwortels
- 1 hele bol knoflook
- 2 rode paprika's
- 2 rode bieten
- 2 witte uien
- naaldjes van 4 takjes rozemarijn, fijngesneden
- 6 el extra vierge olijfolie
- gerookt zeezout

BENODIGDE MATERIALEN

- spit
- aluminiumfolie
- whiskyvaten-rookblok

TIP VAN DE CHEF

Laat de groenten tijdens het poffen iets zwart worden, maar maak er geen houtskool van!

BEREIDINGSWIJZE

Steek de barbecue aan en verhit tot 180 °C.

Leg de picanha op een snijplank met het vet naar boven en dep goed droog met keukenpapier. Snijd het vet kruislings in banen van 1 cm in. Snijd het vlees in dikke, lange banen van ongeveer 7 cm breed en masseer de rub in het vlees.

Vouw de repen vlees dubbel met de vetkant aan de buitenkant, en wrijf de vetkant in met het grove zeezout en wat versgemalen zwarte peper.

Vouw de repen vlees nogmaals dubbel en rijg ze een voor een aan het spit. Zorg ervoor dat de vetkant aan de buitenkant zit.

Verpak ondertussen de aardappels, wortels en de bol knoflook individueel in aluminiumfolie en leg deze in de houtskool.

Leg het whiskyvaten-rookblok in de houtskool en plaats daarboven het draaiende spit met de picanha. Gaar de picanha tot een kerntemperatuur van 52 °C.

Leg de paprika's, bieten en uien zonder deze in te pakken bij de andere groenten in de houtskool.

Rooster de groenten tot ze gaar zijn. Dit duurt ongeveer 15 minuten voor de paprika, wortel en de knoflook en 45 minuten voor de bieten en aardappels. De paprika's, uien en bieten mogen aan de buitenkant volledig zwart blakeren.

Haal de groenten uit de houtskool. Schil naar wens de aardappel, biet en wortel voorzichtig met een mesje. Duw de zachte knoflook uit de velletjes.

Snijd de groenten in grove stukken en meng ze met de knoflookpuree, rozemarijn en extra vierge olijfolie in een serveerschaal. Bestrooi met wat gerookt zeezout.

Laat de picanha, wanneer deze de gewenste kerntemperatuur bereikt heeft, 8 minuten rusten. Snijd de picanha daarna tegen de draad in dunne plakken. Bestrooi eventueel met nog wat grof zeezout en versgemalen zwarte peper.

BAVETTE MET CHIMICHURRI VAN ZEEKRAAL EN CITROENKRIELTJES

Hoofdgerecht / 4 personen / Bereidingstijd: 45 minuten



INGREDIËNTEN

- 800 g bavette, in 4 gelijke stukken
- 4 el rub voor rund (zie pag. 266)
- versgemalen zwarte peper en zeezout

CHIMICHURRI

- 160 g zeekraal, fijngesneden
- 100 g bladpeterselie, fijngesneden
- 80 g koriander, fijngesneden
- 4 tenen knoflook, fijngesneden
- ½ rode peper, fijngesneden
- ½ rode ui, fijngesneden
- 100 ml olijfolie
- 4 el rodewijnazijn

CITROENKRIELTJES

- 500 g krieltjes in schil
- 4 takjes tijm
- 4 takjes rozemarijn
- 5 tenen knoflook
- 2 citroenen, sap
- 100 ml olijfolie

BENODIGDE MATERIALEN

- skillet
- rvs-rooster

BEREIDINGSWIJZE

Steek de barbecue aan en verhit tot 230 °C. Zorg dat je een halve directe en een halve indirecte zone hebt.

Wrijf de bavette in met de rub en laat even intrekken.

Maak ondertussen de chimichurri. Meng alle ingrediënten in een kom en breng op smaak met peper en zout.

Meng de krieltjes met de takjes tijm, rozemarijn en tenen knoflook in de skillet. Schenk het citroensap en de olijfolie over de krieltjes en bestrooi met peper en zout. Zet de skillet op de indirecte zone van de barbecue en rooster de krieltjes in 30 minuten gaar.

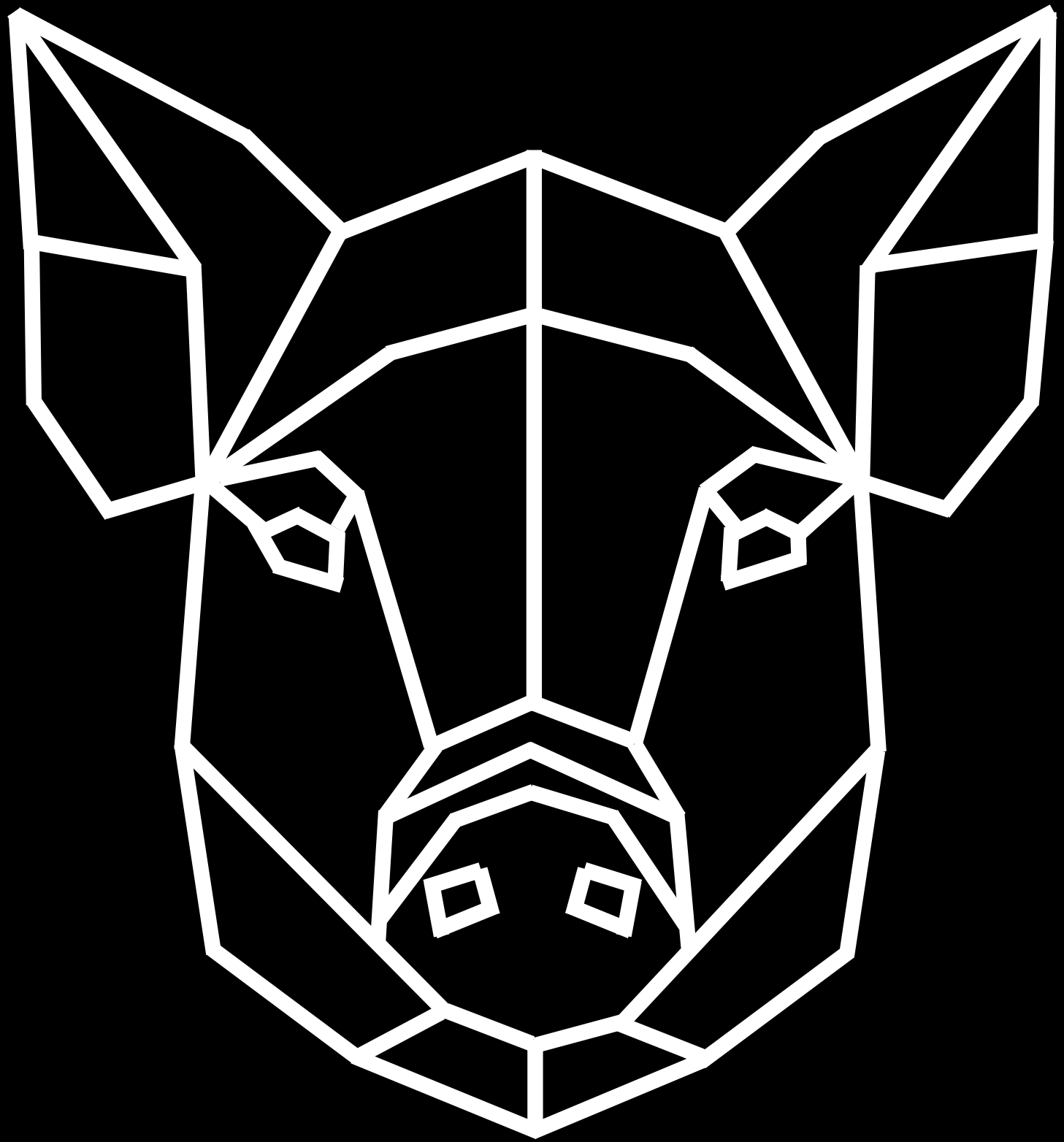
Leg, als de krieltjes bijna klaar zijn, de bavette op de directe zone van de barbecue. Gril de bavette in 3 tot 4 minuten per kant gaar. De kerntemperatuur moet 52 °C zijn.

Snijd de bavette, tegen de draad in, in plakjes en serveer met de chimichurri en de citroenkrieltjes.

TIP VAN DE CHEF

Snijd de bavette tegen de draad in. Zo krijg je een mooi mals stukje vlees.

Je kunt de chimichurri eventueel al een dag van tevoren maken voor extra smaak.



VARKEN

VERSCHILLENDE STUKKEN VARKENSVLEES

Ik beschrijf de stukken vlees die goed op de barbecue te bereiden zijn en aan bod komen in de recepten in dit boek.

Haas

De varkenshaas is de ossenhaas van het varken. Het is de enige spier die aan de binnenkant van het karkas groeit. Hierdoor krijgt de varkenshaas weinig beweging en is deze erg mals. Ook is dit stuk erg mager. Afhankelijk van het ras kan de varkenshaas wel een vetmarmering hebben. De varkenshaas is geschikt om te grillen, bakken, wokken en eventueel omgekeerd grillen.

Filet

De filet is de gehele lende vanaf net achter de nek tot aan de onderkant van de rug. Hier worden onder andere de karbonades van gesneden. De filet is goed te bakken en mag zelfs medium (op 54 °C) gegeten worden, en bevat net wat meer vet en genoeg bindweefsel voor een heerlijke smaak en sappig en mals vlees. De filet wordt vaak gebruikt om rollades mee te maken.

Oester

Een varkensoester is een stuk vlees dat wordt gesneden uit de bovenbil van het varken. Het vlees is mals en sappig maar ook mager, en gebakken of gegrild erg lekker. Het wordt vrijwel altijd als kleine steaks van 100 tot 150 gram verkocht.

Entrecote/lomo

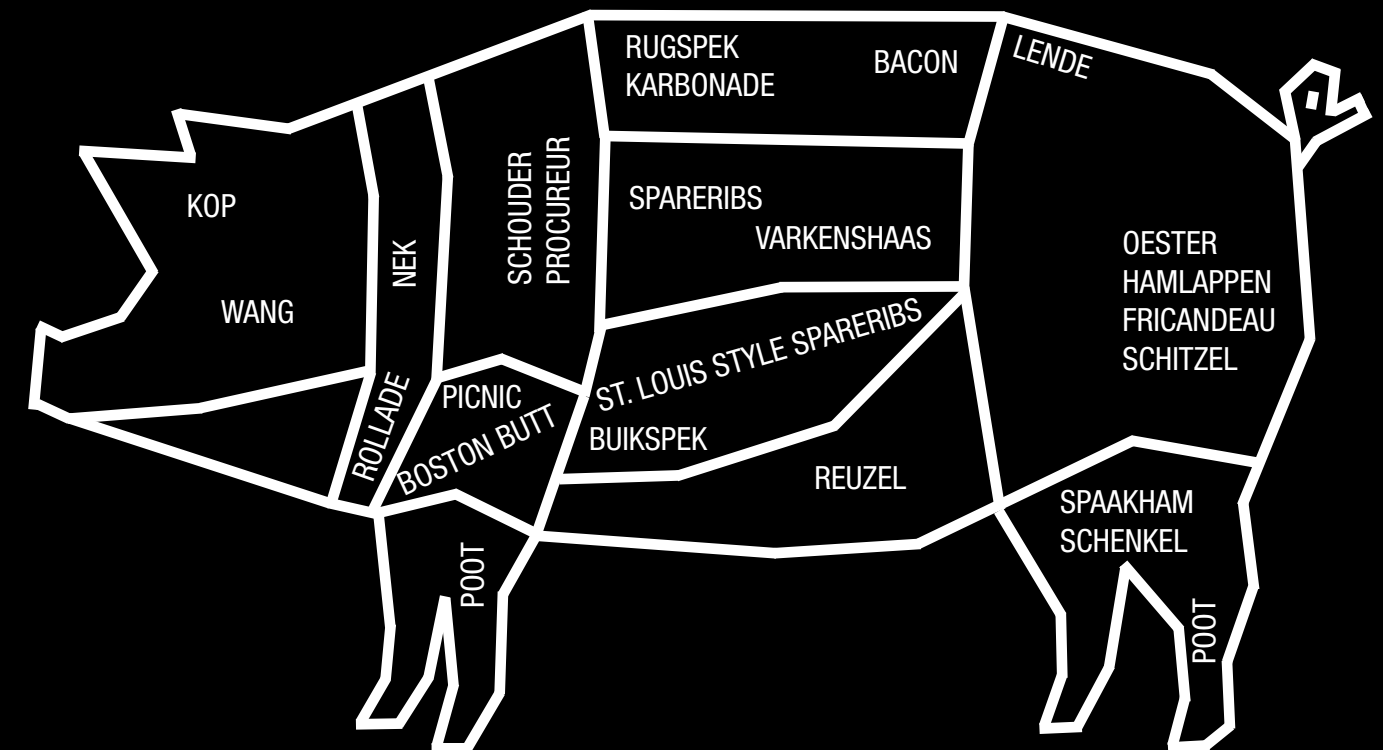
De varkensentrecote is het laatste gedeelte van de ruglende die loopt vanaf de ribben tot aan de bilspieren. Het is een mager stukje vlees met een vetkap op de bovenkant van de filet. Dit is het stukje waar de haaskarbonades van worden gehakt. De entrecote is erg lekker wanneer de vetkap krokant wordt gebakken.

Ribeye

De ribeye is het voorste gedeelte van de ruglende waar nog duidelijk het magere gedeelte van de filet te zien is, maar daarnaast ook de eilandjes eromheen zichtbaar worden. Dit gedeelte bevat meer smaak in vergelijking met de entrecote omdat het iets vetter is.

Presa

De presa is een stukje vlees wat tussen de schouder en nek zit. In Nederland wordt het nagenoeg nooit uitgesneden omdat dit slechts bij enkele rassen een lekker stukje is. Het is een mooi rondvormig stukje vlees met een hele mooie dooradering. Bij de vettere rassen, zoals de Ibérico, Livar en Mangalitzta, is deze op de juiste manier gemarmerd waardoor hij gewoon gebakken en gegeten kan worden. Het lekkerste is om de presa eerst langzaam voor te garen op lage temperatuur en vervolgens af te grillen op hoge temperatuur. Het vlees bevat veel smaak en is heel mals.





PRESA MET GEKARAMELLISEERDE WITLOF

Hoofdgerecht / 4 personen / Bereidingstijd: 1 uur



INGREDIËNTEN

- 800 g Ibérico presa
- 8 stronken witlof, gehalveerd in de lengte
- 100 ml sinaasappelsap
 - 60 g boter
 - 4 el suiker
- 4 el balsamicoazijn
- versgemalen zwarte peper en zeezout

BENODIGDE MATERIALEN

- 1 hickory-rookblok
- gietijzeren grillrooster
 - skillet
 - aluminiumfolie

BEREIDINGSWIJZE

Steek de barbecue aan en verhit tot 140 °C. Voeg het hickory-rookblok toe en wacht tot het goed rookt. Zet het gietijzeren grillrooster in de barbecue.

Leg de presa op de indirecte zone van de barbecue en rook tot deze een kerntemperatuur van 50 °C heeft. Zorg dat er tijdens het roken voldoende rook kan ontsnappen, anders wordt de presa bitter. Haal de presa van de barbecue.

Verhit de barbecue tot 210 °C. Leg de witlof met de snijkant naar beneden op het rooster. Zet daarna de skillet op het rooster en leg de witlof daarin. Voeg het sinaasappelsap toe en bak tot het sap bijna verdampt is. Voeg daarna de boter en de suiker toe en laat karamelliseren. Blus de witlof dan af met de balsamicoazijn.

Leg ondertussen de presa op de directe zone van de barbecue en grill een paar minuten, tot de presa een kerntemperatuur van 60 °C heeft. Verpak daarna in aluminiumfolie en laat 2 minuten rusten.

Snijd de presa in plakjes en bestrooi met peper en zout. Serveer met de witlof.

TIP VAN DE CHEF

De presa is een ontzettend mooi stukje vlees dat je goed medium kunt eten.

Je kunt in plaats van gewone witlof ook chiconettes (of babywitlof) nemen. Dit is erg lekker en staat mooi op het bord. Neem dan wel 3 stronkjes per persoon.

ULTIEME PULLED PORK

Hoofdgerecht / 10-15 personen / Bereidingstijd: 11 uur + 36 uur marineren en voorbereiden



INGREDIËNTEN

- 1 picnic van ca. 4 kg
- 15 el rub voor varken (zie pag. 266)
 - 80 ml water
 - 80 ml appelsap
- 40 ml appelciderazijn
- 200 g boter, in blokjes
 - 4 el donkerbruine basterdsuiker
 - 4 el honing
- 500 ml lak voor varken (zie pag. 268)
- versgemalen zwarte peper en zeezout

PEKEL

- 100 ml appelsap
- 100 ml appelciderazijn
- 25 ml worcestershiresaus
 - 1 el zeezout

BENODIGDE MATERIALEN

- injectiespuit,
- vershoudfolie
- rvs-grillrooster
- 3 hickory-rookblokken
- druippan
- spuitflacon of plantenspuit
- aluminiumfolie

TIP VAN DE CHEF

Neem écht de tijd voor de bereiding om het optimale resultaat te krijgen. Sit back, relax and enjoy the show.

BEREIDINGSWIJZE

Meng alle ingrediënten voor de pekkel in een maatbeker. Laat 1 nacht, buiten de koelkast, staan. Roer af en toe door.

Snijd het vetrandje van de picnic bij tot er een rand van ½ cm overblijft. Verwijder alle vliezen en eventueel het zwaard.

Vul de injectiespuit met de pekkel en spuit het vlees om de 5 cm in met het vocht. Dit gaat het makkelijkste als je de naald in het vlees steekt en deze er al spuitend uit trekt. Dep het vlees daarna goed droog.

Wrijf het vlees daarna rondom in met de rub. Leg het vlees in een schaal, dek losjes af met vershoudfolie en laat 24 uur in de koelkast marineren. Haal het vlees 1 uur voordat je het gaat bereiden uit de koelkast.

Steek de barbecue aan en verhit indirect tot 105 °C. Zet het rvs-grillrooster in de barbecue. Leg de rookblokken tussen de kolen.

Zet de druippan onder het rooster op de indirecte zone van de barbecue. Leg het vlees op het rooster boven de druippan. Sluit het deksel en rook het vlees 1 uur.

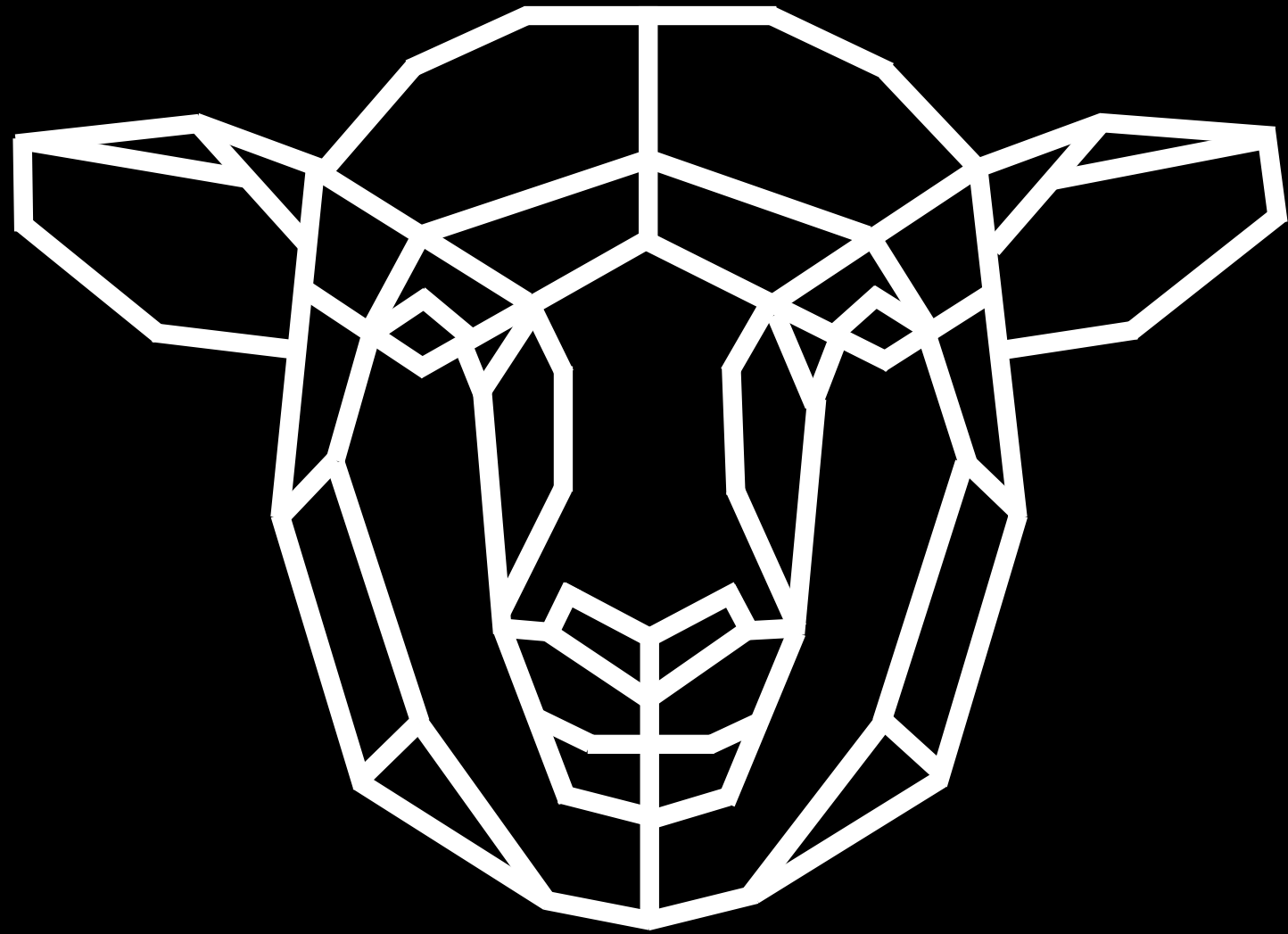
Vul ondertussen de spuitflacon met het water, het appelsap en de appelciderazijn. Spuit het vlees daarna in met het appelsapmengsel. Herhaal dit elke 30 minuten.

Gaar het vlees tot het een kerntemperatuur van 74 °C heeft en het vlees een mooie bark heeft. Verpak het vlees daarna in aluminiumfolie, schenk wat van het appelsapmengsel over het vlees en verdeel de blokjes boter erover. Bestrooi met de basterdsuiker.

Vouw het folie goed dicht en leg het vleespakketje terug op de barbecue. Gaar het vlees tot de kerntemperatuur ongeveer 92 °C is. Het vlees moet botermals zijn.

Haal de picnic van de barbecue, open het folie en laat 10 minuten uitstomen. Vouw het folie daarna weer dicht en laat het vlees op een tochtvrije plek 1 uur rusten.

Haal het vlees daarna uit de verpakking en trek met 2 vorken of een tang uit elkaar. Meng de honing, barbecuesaus en het vocht uit het pakketje door het vlees.



LAM

VERSCHILLENDE STUKKEN LAMSVLEES

Ik beschrijf de stukken vlees die goed op de barbecue te bereiden zijn en aan bod komen in de recepten in dit boek.

Haas

De lamshaas is dezelfde spier als de varkenshaas en de ossenhaas. Deze groeit aan de binnenkant van het karkas waardoor deze weinig beweging krijgt, en dus bijna geen bindweefsel heeft. Dit resulteert in boterzacht vlees. De lamshaas heeft een gewicht van 70 tot 130 gram.

Rack

Het lamsrack is het meest populaire stuk van het lam. Het rack heeft een mooie smaak en het vlees presenteert ook mooi. Aan de vleeskant van het rack loopt een dikke zeen. Vraag aan je slager of hij deze eruit kan snijden, dit gaat je bij de bereiding een hoop werk schelen.

Zadel

Het lamszadel is de lamsentrecote, met de haas, rug en rugwervel intact. Het is een heel mooi stuk vlees wat in zijn geheel bereid kan worden, of kan worden uitgebeend als rollade. Snijd de vetkant altijd in, anders trekt het krom.

T-bone

Bij een T-bone verwacht je een groot stuk vlees en volle glazen bier, maar bij het lam worden ze maar zo'n 80 tot 100 gram. Lekker is het wel! De T-bone is een kotelet met de entrecote van het lam aan de ene kant van het bot en de haas aan de andere kant. Bovenop zit een stuk van de rugwervel. De botten vormen zo de letter T, vandaar de naam T-bone.

Schenkel

De lamsschenkels worden van de onderkant van de poten gezaagd. Het zijn geen grote stukken, daarom worden de schenkels heel gehouden. Dit is anders dan bij bijvoorbeeld runderen, waar de schenkels meestal in tien stukken gezaagd worden. De schenkels bevatten veel bindweefsel en collageen. Dit laatste zorgt voor een mooie binding in een soep of stoof.

Nek

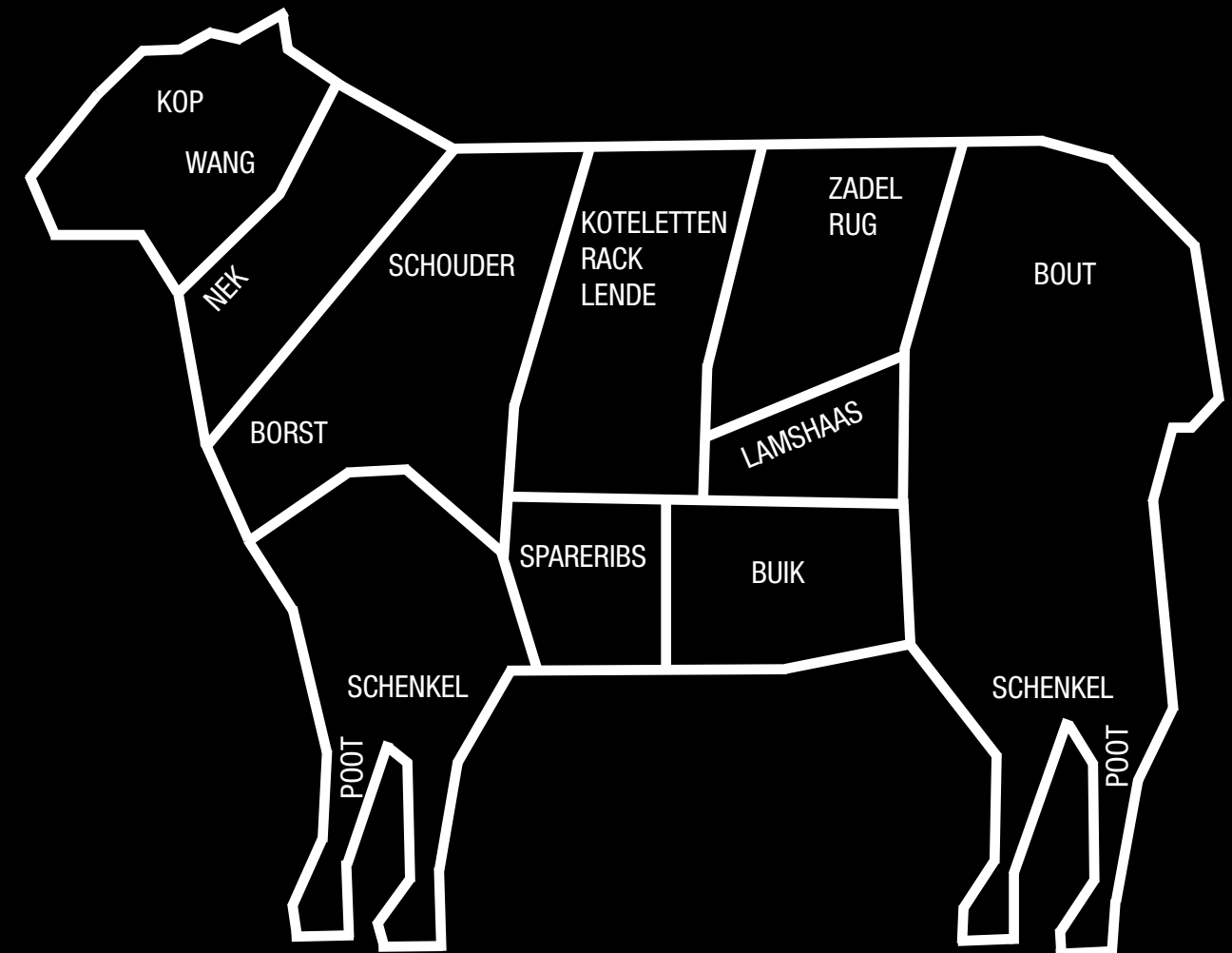
De nek van het lam is mooi dooraderd vlees, maar heeft een lange bereiding nodig. Het is een ideaal stuk om stoofvlees of pulled lam mee te maken. Als je het vlees in hele dunne plakjes snijdt, is het ook ideaal om shoarma of döner van te maken.

Schouder

De schouder van het lam komt van de voorpoten van het dier. De schouders hebben veel beweging gehad en hebben daarom om een lange bereiding nodig. Het vlees wordt vaak verkocht zonder bot, en er wordt ook lamsgehakt van gemaakt.

Bout

De lamsbout komt van de achterpoten. Dit stuk vlees wordt vaak met bot verkocht en in zijn geheel bereid. Het is mager vlees, maar heeft een laag vet wat wegsmelt tijdens de bereiding en voor een heerlijke smaak zorgt.



LAMSRACK MET EEN FRISSE KRUIDENKORST EN GEPOFTE ZOETE AARDAPPEL

Hoofdgerecht / 4 personen / Bereidingstijd: 1½ uur



INGREDIËNTEN

- 4 grote zoete aardappels
- 2 el olijfolie
- 25 g boter
- 4 takjes citroentijm, alleen de blaadjes
- 4 takjes rozemarijn, alleen de blaadjes, fijngesneden
- 4 takjes dragon, alleen de blaadjes, fijngesneden
- ½ citroen, rasp
- 1 el mosterd
- 40 g panko
- 2 lamsracks van ca. 400 g, op kamertemperatuur
- 150 g crème fraîche
- 1 teen knoflook, fijngesneden
- ½ tl kerriepoeder
- ½ tl paprikapoeder
- ½ tl Italiaanse kruiden
- versgemalen zwarte peper en zeezout

BENODIGDE MATERIALEN

- rvs-rooster
- aluminiumfolie
- steelpan
- appelhoutsnippers

BEREIDINGSWIJZE

Steek de barbecue aan en verhit tot 220 °C. Zet het rvs-rooster in de barbecue.

Besprenkel de zoete aardappels met de olijfolie en bestrooi met peper en zout. Verpak elke zoete aardappel in aluminiumfolie en leg ze tussen de hete kolen. Pof de aardappels 1½ uur.

Maak ondertussen de kruidenkorst. Smelt de boter in de steelpan en voeg de citroentijm, rozemarijn, dragon, citroenrasp, mosterd en panko toe. Voeg eventueel wat extra panko toe als het mengsel te nat is om een mooie bark te vormen.

Snijd het vlies van de lamsracks en bestrooi het vlees met peper en zout. Verdeel het kruidenmengsel over de bovenkant van de lamsracks en duw goed aan.

Strooi wat appelhoutsnippers over de kolen. Leg de lamsracks op de indirecte zone op het rooster en gaar tot het vlees een kerntemperatuur van 52-54 °C heeft. Dit duurt ongeveer 20 minuten. Laat het vlees daarna 5 minuten rusten in aluminiumfolie.

Maak ondertussen de dip. Meng de crème fraîche in een kom met de knoflook, het kerriepoeder, paprikapoeder en de Italiaanse kruiden. Breng de dip op smaak met peper en zout.

Haal de zoete aardappels van de barbecue en vouw het aluminiumfolie open. Schep de dip over de zoete aardappels en serveer met de lamsracks.



ADANA KEBAB MET ZERZAVAT

Hoofdgerecht / 4 personen / Bereidingstijd: 1 uur



INGREDIËNTEN

- 2 sjalotten, gesnipperd
- 4 tenen knoflook, fijngesneden
- 1 rode paprika, fijngesneden
- 1 rode peper, fijngesneden
- 1 tl gemalen komijn
- 1 limoen, rasp
- 30 g lamsvet of boter, op kamertemperatuur
- 600 g lamsgehakt, op kamertemperatuur
- versgemalen peper en zeezout

ZERZAVAT

- 3 rode uien, in dunne reepjes
- 2 vleestomaten, in blokjes
- 15 takjes bladpeterselie, fijngesneden
- 2 tl sumak
- 1 tl cayennepeper

BENODIGDE MATERIALEN

- 8 metalen spiesen
- gietijzeren grillrooster

BEREIDINGSWIJZE

Meng de sjalotten, knoflook, rode paprika, rode peper, gemalen komijn en limoenrasp door het lamsvet. Kneed het lamsvetmengsel vervolgens goed door het lamsgehakt. Breng op smaak met peper en zout. Kneed het gehakt om de spiesen, leg de kebabs op een bord en zet minimaal 1 uur in de koelkast.

Maak ondertussen de zerbavat. Meng alle ingrediënten in een kom en breng op smaak met peper en zout.

Steek de barbecue aan en verhit tot 200 °C. Zet het gietijzeren grillrooster in de barbecue.

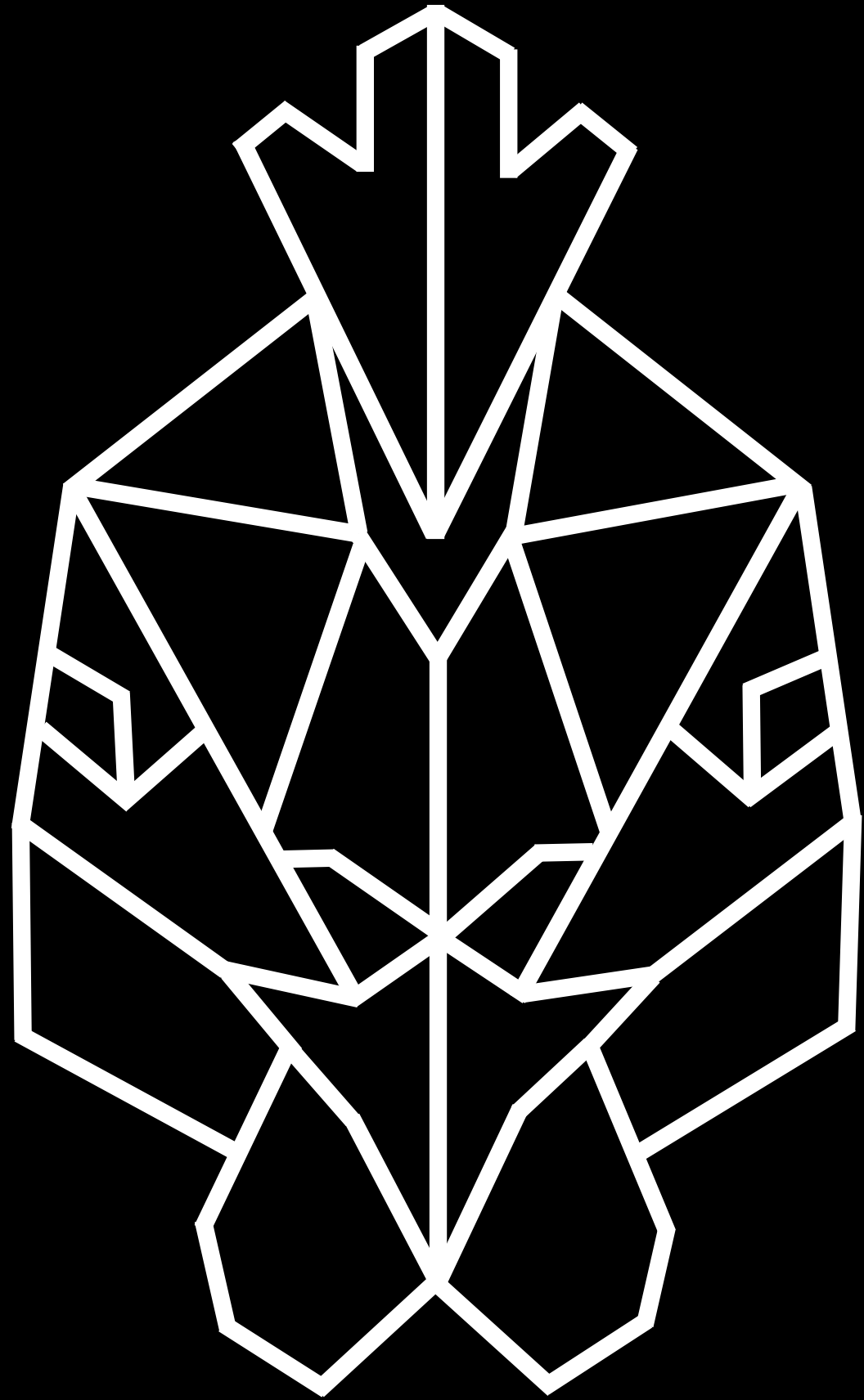
Leg de kebabs op het rooster en grill ze in 2 tot 3 minuten per kant gaar. Draai de kebabs pas om als ze uit zichzelf loskomen.

Serveer de kebabs met de zerbavat en eventueel met Turks brood.

TIP VAN DE CHEF

Het is bij sommige barbecues ook mogelijk om gebruik te maken van de tandoor of om de spiesen boven het vuur te hangen.





KIP

VERSCHILLENDE STUKKEN KIPPENVLEES

Ik beschrijf de stukken vlees die goed op de barbecue te bereiden zijn en aan bod komen in de recepten in dit boek.

Hele kip

De hele kip is ontdaan van zijn veren en organen. De kip is vaak opgebonden bij de opening, en de holte van de kip wordt vaak gevuld met smaakmakers zoals uien, verse kruiden of halve citroenen.

Suprême

De suprême is een klein kunstwerk. De borstfilet is ontbeend en het buitenste gedeelte van de vleugel is intact. Deze manier van snijden gebeurt handmatig en vaak ook alleen met de betere kwaliteit rassen. Op de filet zit vaak nog een mooi huidje en een vetrandje die je krokant kan bakken.

Filet

De kipfilet, wie kent 'm niet? De filet wordt bijna altijd zonder huid en bot verkocht. In de kipfilet loopt een dunne zeen die nog moet worden verwijderd. Bij een dubbele borstfilet zitten de twee kipfilets nog aan elkaar bij het borstbeen.

Haas

De haasjes van de kip zitten aan de binnenkant van de kipfilet. Het vlees is mals maar kan snel droog worden. Net als bij de filets loopt er een zeen door de haas heen die nog moet worden verwijderd.

Bout

Een kippenbout is een kippenpoot met een stuk rug. Vaker wordt de poot zonder de rug verkocht omdat de bereiding hierdoor sneller gaat. In het stuk rug zit nog een klein beetje merg, deze kun je na bereiding gewoon eten.

Dij

Kippendijen worden vaak zonder bot verkocht. Kippendijen hebben een iets langere bereidingstijd nodig dan kipfilets, maar het vlees is een stuk malser, omdat de dij meer vet en bindweefsel bevat. Kippendijen zijn zowel geschikt om te grillen als voor langzame bereidingen.

Drumstick

De drumstick is het onderste gedeelte van de kippenpoot. Het vlees zit om het bot heen, en er lopen ook enkele dikke pezen door het vlees heen.

Karbonade

De kipkarbonade is het bovenste gedeelte van de poot met een stuk rug aan het bot. Het is een heerlijk stukje vlees om te bereiden in stoofpotten zoals een coq au vin.

Kotelet

De kotelet is de kipkarbonade zonder het ruggedeelte.

Huid

De huid van de kip kan gedroogd erg lekker zijn en wordt vaak als chips gepresenteerd. Het maken van chips van de kippenhuid is bewerkelijk, maar kan een heerlijk knapperige toevoeging aan een gerecht zijn!

Gehakt

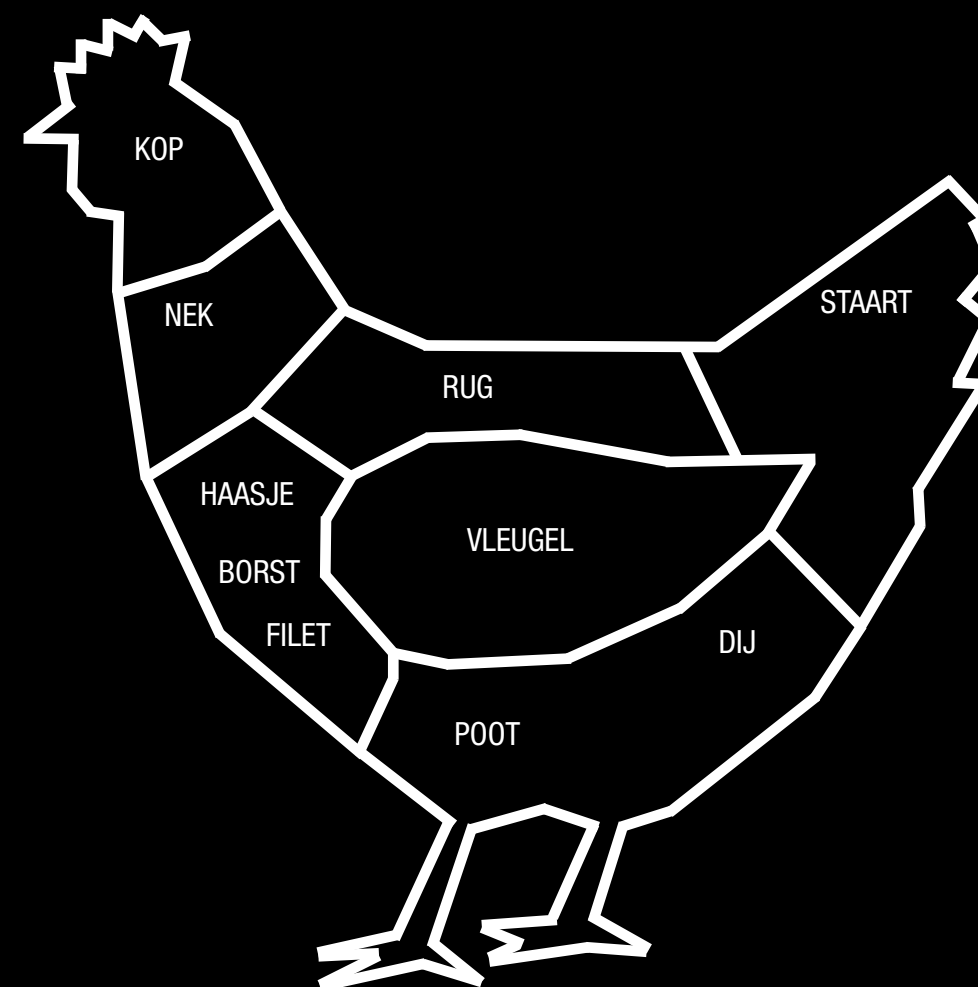
Kipgehakt wordt gemalen van het vlees dat na het uitbenen overblijft. Vaak wordt dit onder hoge druk van het karkas afgeblazen.

Lollypop

De lollypop is een mooie bewerking van een drumstick. De pezen rond het dunne gedeelte van de drumstick worden losgesneden. Zo kun je het vlees terug het bot op duwen en het vastbinden met spek.

Vleugels

Kippenvleugels worden vaak gebakken of gegrild en als snack gegeten. De vleugels bestaan uit twee delen: de TV-sticks en de wingtips. De wingtips bevinden zich aan het uiteinde van de vleugel. De TV-sticks zitten tussen de wingtip en het borstbeen in en lijken op kleine drumsticks. Deze worden vaak gegeten als snack, maar worden ook gebruikt voor paella.



SNELLE PULLED CHICKEN OP BRIOCHE

Voorgerecht, hoofdgerecht of snack / 4 personen / Bereidingstijd: 45 minuten



INGREDIËNTEN

- 8 kipkarbonades, met bot en vel
- 2 el rub voor kip (zie pag. 267)
- 4 briochebroodjes, gehalveerd
- 2 kropjes little gem, blaadjes geplukt
- 4 el zure room
- 1 limoen, sap en rasp

SAUS

- 2 el olijfolie
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- 2 sjalotten, gesnipperd
- ½ tl gemberpoeder
- ½ tl gemalen koriander
- ½ tl gedroogde oregano
- 1 el appelciderazijn
- 200 ml tomatenpassata
- ½ el sriracha
- 1 el ketjap manis

BENODIGDE MATERIALEN

- rvs-rooster
- kersenhoutsnippers
- skillet

BEREIDINGSWIJZE

Steek de barbecue aan en verhit tot 180 °C. Zet het rvs-rooster in de barbecue.

Dep de kipkarbonades goed droog en wrijf de rub in het vlees.

Strooi de kersenhoutsnippers over de kolen.

Leg de kipkarbonades op de indirecte zone op het rooster. Gaar de kip 30 minuten, tot het een kerntemperatuur van 72 °C heeft.

Zet ondertussen voor de saus de skillet naast de kip op de indirecte zone. Verhit de olijfolie in de pan en fruit de sjalot en knoflook 5 minuten. Voeg het gemberpoeder, de gemalen koriander en oregano toe en roer goed. Blus af met de appelciderazijn. Voeg de tomatenpassata, sriracha en ketjap toe en laat enkele minuten koken. Haal de skillet van de barbecue en haal de helft van de saus uit de pan. Houd apart.

Haal de kipkarbonades van de barbecue en pluk het vlees met twee vorken van het bot. De huid kun je fijnsnijden en door het vlees mengen.

Roer de pulled chicken door de saus in de skillet.

Leg de briochebroodjes met de snijkant naar beneden op het rooster en grill tot ze licht getoast zijn.

Besmeer de broodjes met de achtergehouden saus. Verdeel de little gem, pulled chicken crème fraîche, limoenrasp en het limoensap over de broodjes.

TIP VAN DE CHEF

Eet deze kip ook eens in een wrap of op een salade.

KIP-LOLLYPOPS MET HOISIN EN SPEK

Voorgerecht of snack / 4 personen / Bereidingstijd: 6 uur + 4 uur marineren



INGREDIËNTEN

- 12 drumsticks
- 4 el rub voor kip
(zie pag. 267)
- 12 plakken ontbijtspek

SAUS

- 1 sjalot, gesnipperd
- 2 tenen knoflook,
fijngesneden
- 1 tl sesamzaad
- 4 el hoisinsaus
- 4 el honing
- 4 el zoete chilisaus
- 1 el ketchup
- 2 el rijstazijn
- 2 el sojasaus
- ½ tl piment
- ½ limoen, rasp

BENODIGDE MATERIALEN

- gietijzeren grillrooster

BEREIDINGSWIJZE

Leg de drumsticks op een snijplank. Snijd het vlees aan de onderkant, net onder het gewricht, tot het bot in. Duw het vlees met je vingers naar de bovenkant, zodat het bot schoon is.

Zet de lollypops met het bot omhoog op een bord. Wrijf de rub goed in het vlees en zet de lollypops 4 uur in de koelkast.

Wikkel daarna het spek om de vleeskant van de lollypops en gebruik eventueel een tandenstoker om het spek op z'n plek te houden.

Meng alle ingrediënten voor de saus. Verdeel de saus over 2 kommetjes en zet apart.

Steek de barbecue aan en verhit tot 200 °C. Zet het gietijzeren grillrooster in de barbecue.

Leg de lollypops, met de botjes naar boven, op de indirecte zone van de barbecue. Bak de lollypops 12 minuten, tot het spek knapperig is en de kerntemperatuur van de kip 55 °C is. Bestrijk de lollypops daarna elke 2 minuten met de saus uit een van de bakjes. Gaar door tot het vlees een kerntemperatuur van 72 °C heeft.

Serveer de kip lollypops met de overige saus.

