

OVEN OP 180

OVEN OP 180

75 ovengerechten die altijd raak zijn

CHRISTEL TIMMERMANS

COLOFON

Titel: Oven op 180

Ondertitel: 75 ovengerechten die altijd raak zijn

Auteur: Christel Timmermans

ISBN: 9789465546063

Uitvoering: paperback, volledig in kleur

Formaat binnenwerk: 193 × 260 mm

Eerste druk 2026

© 2026 Christel Timmermans

Alle rechten voorbehouden.

De oventijden zijn richtlijnen. Iedere oven werkt anders. Controleer vlees, gevogelte en vis altijd op veilige gaarheid en houd rekening met allergieën.

VOORWOORD

Welkom bij Oven op 180. De titel verwijst naar de temperatuur die je vaak instelt én naar de hoogste score met drie darts. Voor mij is dat de perfecte combinatie van koken en darten.

Dit boek bevat 75 gerechten voor momenten waarop je iets lekkers wilt maken zonder voortdurend naast het fornuis te staan. Van borrelhapjes en ovenschotels tot vlees, wereldgerechten, pizza en warme desserts.

Een goede worp vraagt aandacht en timing. In de keuken werkt dat net zo. Zet alles klaar, lees het recept door en geef de oven de tijd om zijn werk te doen.

Veel kookplezier!

Christel Timmermans

VOORDAT JE BEGINT

BOVEN- EN ONDERWARMTE

De temperaturen zijn gebaseerd op boven- en onderwarmte. Gebruik je hetelucht, stel dan meestal 15 tot 20 °C lager in.

VOORVERWARMEN

Verwarm de oven volledig voor, tenzij anders vermeld.

OVENSCHALEN

Een passende schaal voorkomt uitdrogen of een te lange garing.

VEILIG GAREN

Kip minimaal 75 °C; gehakt volledig gaar. Gebruik bij twijfel een kernthermometer.

EIGEN OVEN

Controleer enkele minuten voor het einde; ovens kunnen merkbaar verschillen.

INHOUD

01 Krokante kipnuggets	10	20 Zuurkoolschotel met rookworst	50
02 Nachos met gehakt en cheddar	12	21 Hete bliksem met spek	52
03 Gevulde mini-paprika's	14	22 Shepherd's pie	54
04 Krokante mozzarella sticks	16	23 Gevulde paprika's met gehakt en rijst	56
05 Bladerdeeghapjes met brie en honing	18	24 Gegratineerde courgette met tomaat	58
06 Pittige gehaktballetjes	20	25 Aubergine parmigiana	60
07 Camembert met knoflook en rozemarijn	22	26 Citroenkip met krieltjes en groene asperges	64
08 Champignons gevuld met kruidenkaas	24	27 Honing-mosterdkip met wortel en rode ui	66
09 Mini-saucijzenbroodjes	26	28 Kipdij met paprika en chorizo	68
10 Krokante kipvleugels met honing en	28	29 Italiaanse worstjes met tomaat en venkel	70
11 Kaas-knoflookbrood om te delen	30	30 Zalm met broccoli en kruidenkorst	72
12 Mini-quiches met spek en prei	32	31 Kabeljauw met tomaat, olijven en citroen	74
13 Romige aardappelgratin	36	32 Garnalen met knoflook, courgette en	76
14 Macaroni met ham en kaas uit de oven	38	33 Balsamico-biefstuk met geroosterde	78
15 Lasagne bolognese	40	34 Varkenshaas met appel en rozemarijn	80
16 Witlofschotel met ham en kaas	42	35 Gehaktballetjes met mediterrane groenten	82
17 Bloemkoolschotel met gehakt	44	36 Halloumi met pompoen en kikkererwten	84
18 Preischotel met kerriegehakt	46	37 Geroosterde bloemkool met harissa en feta	86
19 Broccoli-ovenschotel met kip	48	38 Krokante gnocchi met tomaat en	88

INHOUD

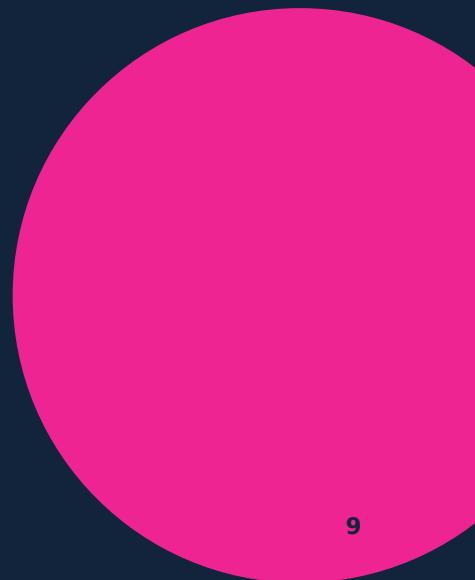
39	Malse spareribs met barbecuelak	92	58	Turkse pide met gekruid gehakt	132
40	Gehaktbrood met spek	94	59	Marokkaanse kip met abrikoos en amandel	134
41	Kiprollade met pesto en mozzarella	96	60	Indiase tikka masala uit de oven	136
42	Kip cordon bleu	98	61	Thaise zalm met kokos en limoen	138
43	Gevulde kipfilet met spinazie en roomkaas	100	62	Teriyaki-kip met sesamgroenten	140
44	Sticky drumsticks met soja en honing	102	63	Amerikaanse cheeseburger-ovenshotel	142
45	Pulled pork uit de oven	104	64	Franse tartiflette	144
46	Langzaam gegaarde runderstoof	106	65	Plaatpizza met salami en paprika	148
47	Rosbief met knoflook en tijm	108	66	Witte pizza met kip en pesto	150
48	Varkensrollade met mosterdkorst	110	67	Calzone met ham, kaas en champignons	152
49	Gegratineerde schnitzels met tomaat en	112	68	Flammkuchen met spek en ui	154
50	Zweedse gehaktballetjes in roomsaus	114	69	Quiche lorraine	156
51	Lamsbout met rozemarijn en knoflook	116	70	Hartige taart met kip en prei	158
52	Enchilada's met kip en cheddar	120	71	Warme appelflappen	162
53	Mexicaanse ovenshotel met gehakt	122	72	Kaneelbroodjes met glazuur	164
54	Griekse moussaka	124	73	Brownies met pure chocolade	166
55	Griekse kip met citroen en oregano	126	74	New York-cheesecake	168
56	Italiaanse cannelloni met ricotta en	128	75	Appelcrumble met vanille	170
57	Parmigiana-kip met tomatensaus	130			



HOOFDSTUK

BORREL UIT DE OVEN

Kleine warme treffers om samen te delen.



RECEPT 01

Krokante kipnuggets



VOOR
4 personen

VOORBEREIDING
15 minuten

OVENTIJD
18-20 minuten

OVEN
200 °C

INGREDIËNTEN

- 600 g kipfilet
- 75 g bloem
- 2 eieren
- 120 g panko
- 40 g fijn geraspte Parmezaanse kaas
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- ½ tl zout
- zwarte peper
- 2 el zonnebloemolie of bakspray

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier en bestrijk het papier licht met olie.
2. Snijd de kipfilet in gelijke stukken. Meng de bloem met paprikapoeder, knoflookpoeder, zout en peper.
3. Klop de eieren los in een diep bord. Meng in een ander bord de panko met de Parmezaanse kaas.
4. Haal ieder stukje kip eerst door de bloem, daarna door het ei en tot slot door het pankomengsel. Druk het paneerlaagje goed aan.
5. Leg de nuggets met wat ruimte ertussen op de bakplaat. Besprenkel of spray ze licht met olie.
6. Bak de nuggets 18 tot 20 minuten. Keer ze halverwege om. Controleer of de kip volledig gaar is en serveer direct.

CHRISTELS TIP

Serveer met honing-mosterdsaus of een frisse yoghurt dip. Voor extra pit meng je een snuf cayennepeper door de bloem.



RECEPT 02

Nachos met gehakt en cheddar



VOOR
4 personen

VOORBEREIDING
15 minuten

OVENTIJD
10-12 minuten

OVEN
200 °C

INGREDIËNTEN

- 300 g tortillachips
- 300 g rundergehakt
- 1 kleine rode ui, fijngesneden
- 1 rode paprika, in blokjes
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl gerookt paprikapoeder
- 150 g geraspte cheddar
- 100 g geraspte jonge kaas
- 100 g maïs, uitgelekt
- jalapeños naar smaak
- 125 g zure room
- 2 lente-uitjes, in ringetjes
- 1 el olie
- zout en peper

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Verhit de olie in een koekenpan en bak de helft van de rode ui met de paprika 3 minuten.
2. Voeg het gehakt toe en bak het rul. Breng op smaak met komijn, gerookt paprikapoeder, zout en peper.
3. Verdeel de helft van de chips over een ruime ovenschaal. Schep er de helft van het gehakt, de maïs en beide kaassoorten over.
4. Maak een tweede laag met de resterende chips, het gehakt, de maïs en de kaas. Verdeel de jalapeño erover.
5. Bak de nachos 10 tot 12 minuten, tot de kaas volledig is gesmolten en de randjes goudbruin zijn.
6. Werk af met de resterende rode ui en lente-ui. Serveer met zure room.

CHRISTELS TIP

Zet guacamole en tomatensalsa apart op tafel. Zo blijven de chips langer krokant.



RECEPT 03

Gevulde mini-paprika's



VOOR
20 stuks

VOORBEREIDING
15 minuten

OVENTIJD
15-18 minuten

OVEN
190 °C

INGREDIËNTEN

- 10 mini-paprika's
- 200 g naturel roomkaas
- 75 g feta
- 1 kleine teen knoflook, fijngehakt
- 2 el fijngesneden bieslook
- 1 tl citroenrasp
- ½ tl paprikapoeder
- zwarte peper
- 30 g geraspte kaas

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 190 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Halveer de mini-paprika's in de lengte. Verwijder de zaadlijsten, maar laat de steeltjes zitten voor een mooie presentatie.
3. Meng de roomkaas met de verkruimelde feta, knoflook, bieslook, citroenrasp, paprikapoeder en peper.
4. Vul iedere paprikahelft met het roomkaasmengsel en strooi er een beetje geraspte kaas over.
5. Leg de paprika's op de bakplaat en bak ze 15 tot 18 minuten. De vulling mag licht kleuren en de paprika moet beetgaar blijven.
6. Laat de hapjes 3 minuten rusten voordat je ze serveert.

CHRISTELS TIP

Voeg kleine stukjes uitgebakken spek toe aan de vulling voor een hartigere variant.



RECEPT 04

Krokante mozzarella sticks



VOOR
12 stuks

VOORBEREIDING
20 minuten plus 1 uur
vriezen

OVENTIJD
8-10 minuten

OVEN
220 °C

INGREDIËNTEN

- 300 g stevige mozzarella, in 12 repen
- 60 g bloem
- 2 eieren
- 120 g panko
- 1 tl Italiaanse kruiden
- ½ tl knoflookpoeder
- ½ tl zout
- 2 el fijn geraspte Parmezaanse kaas
- bakspray of een beetje olie
- tomatensaus om te dippen

BEREIDING

1. Dep de mozzarellarepen zeer goed droog. Zet drie borden klaar met bloem, losgeklopt ei en een mengsel van panko, kruiden, knoflookpoeder, zout en Parmezaanse kaas.
2. Haal de mozzarella door de bloem, het ei en de panko. Herhaal daarna de laag ei en panko voor een dubbele korst.
3. Leg de sticks op een bord en vries ze minimaal 1 uur in. Deze stap voorkomt dat de kaas te snel uitloopt.
4. Verwarm de oven voor op 220 °C. Leg de bevroren sticks op een met bakpapier beklede bakplaat en spray ze licht met olie.
5. Bak ze 8 tot 10 minuten. Houd ze de laatste minuten goed in de gaten en haal ze uit de oven zodra de korst goudbruin is.
6. Serveer meteen met warme tomatensaus.

CHRISTELS TIP

Gebruik mozzarella met een laag vochtgehalte. Verse bolmozzarella bevat te veel vocht voor dit recept.



RECEPT 05

Bladerdeeghapjes met brie en honing



VOOR
12 stuks

VOORBEREIDING
15 minuten

OVENTIJD
15-18 minuten

OVEN
200 °C

INGREDIËNTEN

- 6 plakjes roomboterbladerdeeg, ontdooid
- 180 g brie
- 3 el honing
- 40 g grof gehakte walnoten
- 1 tl verse tijmblaadjes
- 1 ei, losgeklopt
- zwarte peper

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Snijd ieder plakje bladerdeeg doormidden en verdeel de stukken over de bakplaat.
3. Snijd de brie in 12 gelijke stukjes. Leg op ieder stuk deeg een stukje brie en een paar walnoten.
4. Vouw twee tegenoverliggende punten van het deeg losjes naar het midden. Bestrijk het zichtbare deeg met losgeklopt ei.
5. Bak de hapjes 15 tot 18 minuten, tot het bladerdeeg luchtig en goudbruin is.
6. Druppel vlak voor het serveren honing over de hapjes en werk af met tijm en een beetje zwarte peper.

CHRISTELS TIP

Vervang de walnoten door pecannoten of voeg een klein lepeltje cranberrycompote toe.