

Catherine Atkinson

Minibijbel Slowcooker

Meer dan
150 verrukkelijke
eenpansgerechten



Veltman Uitgevers



Minibijbel

Slowcooker





Minibijbel **Slowcooker**



Meer dan 150 verrukkelijke eenpansgerechten

Catherine Atkinson

Veltman  Uitgevers

OORSPRONKELIJKE TITEL: THE SLOWCOOKER COOKBOOK

© 2004 Anness Publishing Ltd

Oorspronkelijke uitgever: Joanna Lorenz

Recepten: Cathenne Atkinson, Jane Bamforth, Alex Barker, Valerie Barrett, Judy Bastyra, Jacqueline Clark, Carole Clements, Joanna Farrow, Brian Glover, Nicola Graimes, Juliet Harbutt, Christine Ingram, Becky Johnson, Lucy Knox, Marlene Spieler, Kate Whiteman, Rosemary Wilkinson, Elizabeth Wolf-Cohen, Jenni Wright

Fotografie: Karl Adamson, Edward Allwright, Steve Baxter, Nicki Dowey, James Duncan, Michelle Garrett, Amanda Heywood, Janine Hosegood, David King, Don Last, William Adams-Lingwood, Thomas Odulate, Craig Robertson, Bridget Sargeson, Sam Stowell

Ontwerp: Nigel Partridge

Productieleiding: Wendy Lawson

Nederlandstalige uitgave:

© 2005 Veltman Uitgevers, Utrecht

Vertaling: Ingrid Hadders/Vitataal

Redactie: Martha Cazemier

Productie: Vitataal, Oostum

Zetwerk: De Zrlj, Utrecht

Omslagontwerp: Ton Wienbelt, Den Haag

ISBN 978 90 483 1171 2

5e druk 2016

Dit boek is eerder verschenen onder ISBN 978 90 483 0305 2 en ISBN 978 90 5920 293 1

Alle rechten voorbehouden.

Voor meer informatie: www.veltman-uitgevers.nl



OPMERKING

Over het algemeen zijn hoeveelheden in lepels afgestreeken.

1 tl = 5 ml, 1 el = 15 ml, 1 kop = 2,5 dl

In de recepten worden eieren van gemiddelde grootte gebruikt, tenzij anders wordt aangegeven.

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 GESCHIEDENIS

Langzame kooktechnieken worden al eeuwen gebruikt. Heel lang geleden al ontdekten koks dat vlees dat gaar werd boven een dovend vuurtje of in een pan pruttelende bouillon, verrukkelijk zacht werd en een volle, uitgebalanceerde smaak ontwikkelde.

Kookmethoden zijn in de loop der eeuwen ontwikkeld en verbeterd, maar tot de tijd dat het aantal huishoudens dat een kok in dienst had terugliep, veranderde er eigenlijk vrij weinig. Doordat daarna steeds meer mensen zelf moesten koken, veranderde het soort voedsel dat men bereidde.

Met de komst van regelbare ovens en uiteindelijk de moderne elektrische fornuizen en gasfornuizen nam de vraag naar gerechten die snel klaar waren toe. In de tweede helft van de twintigste eeuw gingen veel meer vrouwen buitenshuis werken en werd tijd steeds kostbaarder.

Voedselproducenten verdienden bergen geld aan ingrediënten die het aantal uren terugdrongen dat de kok in de keu-

Onder: doordat het kookpunt nooit bereikt wordt, wordt vis gaar zonder uit elkaar te vallen.

ken moest doorbrengen. Ingeblikte en gedroogde soepen, gevriesdroogde groenten, kant-en-klaarmaaltijden en instantpuddinkjes waren eind jaren zestig en in de jaren zeventig zeer populair.

De opkomst en ondergang van de slowcooker

Halverwege de jaren zeventig werd de slowcooker, of crock-pot, uitgevonden. Het apparaat werd oorspronkelijk gebruikt om bonen in gaar te koken en werd aan de man gebracht met het verkooppraatje dat men nu zelfs na een lange dag op kantoor zonder al te veel moeite een gezonde maaltijd op tafel kon zetten. Hij voldeed aan de verwachtingen en drukke moeders, families en studenten ontdekten al snel de voordelen ervan.

De slowcooker bleef een decennium lang vooral in de Angelsaksische landen erg populair en werd onder andere gebruikt om taaier, goedkoper vlees heerlijk mals te maken.

Toen de economie in de jaren tachtig en negentig tot grote bloei kwam, nam de vraag naar goedkoop vlees af. Het werd vervangen door fijn, mager vlees, zoals kipfilet en biefstuk, dat beter in de snelle



Boven: prachtige terrines maakt u door de slowcooker als bain-mariepan te gebruiken.

keuken paste en geschikt was om te grillen, roosteren en roerbakken. Tijdbesparende apparaten verschenen ten tonele, zoals de magnetron, waardoor de slowcooker in de kelder belandde.

Veranderende instelling

Tegen het eind van de twintigste eeuw en in het nieuwe millennium is onze houding ten opzichte van voedsel veranderd en is de algehele trend retro – ook in de keukens. Veel mensen prefereren nu natuurlijke producten met minder chemicaliën, meer voedingsstoffen en meer smaak boven kant-en-klaarmaaltijden. Genetisch gemanipuleerde gewassen worden argwanend bekeken en de verkoop van biologisch voedsel neemt toe, net als de vraag naar minder mager, smakelijker vlees. Ovenschotels, zelfgemaakte soepen en traditionele desserts zijn weer in – net als slowcookers.

Van heerlijke, gezonde familiemaaltijden tot chique dineetjes – met een slowcooker maakt u fantastische maaltijden boordevol smaak. In een slowcooker kunt u heerlijke soepen en sappige stoofpotten bereiden, maar daar houdt het niet mee op. De pan is bijzonder veelzijdig.

Omdat in de slowcooker gerechten langzaam gaar worden, zonder grote



hitte of al te veel gesudder, blijven ingrediënten als vis, fruit en groenten zelfs na lange tijd heel en worden ze niet tot pulp gekookt. Wanneer u de slowcooker als bain-mariepan gebruikt, kunt u romige 'gebakken' desserts en smakelijke terrines en patés maken. Dankzij de constante temperatuur blijven gerechten tijdens etentjes voldoende warm. En ingelegde groenten en fruit uit de slowcooker kunnen meteen gegeten worden en hoeven niet eerst tijden te rijpen.

Met een slowcooker kunt u uiteraard lekkere gerechten met goed ontwikkelde smaken maken, maar een ander groot voordeel is dat u de pan kunt aanzetten en dat u er daarna geen omkijken meer naar heeft. Omdat de slowcooker nog minder elektriciteit dan een simpel peertje verbruikt, kunt u de pan rustig een hele dag in de keuken aanzetten. En wanneer u terugkomt, is uw eten klaar.

Sommige slowcookers hebben een timer die automatisch naar de warmhoudstand schakelt zodra het eten klaar is – ideaal voor huishoudens waar iedereen op een ander tijdstip eet. Ook voor de laatkomers is het eten nog heerlijk: het droogt niet uit en wordt niet veel te gaar. Een bijkomend voordeel zijn de heerlijke dampen die uit de pan ontsnappen.

U zult verbaasd zijn over de veelzijdigheid van de slowcooker. Hoewel de pan

Onder: een 'afdeklaagje' voor een stoofpot bereidt u in de oven, zodat het krokant blijft.



waarschijnlijk vooral geassocieerd wordt met winterse gerechten, zoals ovenschotels, gevulde soepen en stoofpotten, kunt u er ook heerlijke zomerse gerechten in bereiden, zoals koude patés en terrines, lichte visgerechten en mediterrane pasta's. De slowcooker is onmisbaar als het warm weer is en u geen tijden in de hete keuken wilt staan. Zet de slowcooker gewoon aan en ga zelf lekker in de tuin zitten.

Onder: eenpersoonsporties bereidt u in souffléschaaltjes in de slowcooker.



Boven: de slowcooker is ideaal voor gestoomde chocolade- of vruchtenpudding.

Over dit boek

Dit boek is perfect als u voor het eerst met de slowcooker werkt, maar ook als u er al enige ervaring mee heeft. Het eerste deel bevat uitgebreide informatie over allerlei ingrediënten, kookgerei en technieken, zodat u goed beslagen ten ijs komt wanneer u met de slowcooker aan de slag gaat.

Wanneer u de technieken eenmaal onder de knie heeft, kunt u doorbladeren naar het receptengedeelte, waar u naast de klassieke gerechten ook nieuwe gerechten vindt die beslist in de smaak zullen vallen. Foto's die u stap voor stap tonen hoe u de gerechten bereidt, garanderen een geslaagde maaltijd.

De meeste gerechten in dit boek zijn geschikt voor vier personen, maar als u een grote of juist een kleine slowcooker heeft, kunt u de recepten eenvoudig aanpassen. Alle recepten zijn uitgebreid getest, maar houd er rekening mee dat de bereidingstijden per model en merk kunnen variëren. Wanneer u een paar recepten uitgeprobeerd heeft, weet u of uw slowcooker sneller of langzamer is en kunt u de tijden indien nodig aanpassen.

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 lichting 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 weggevoerd 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.

Temperatuurstellingen

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 door dat 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

NUTTIG KOOKGEREI

Voor de meeste recepten in dit boek heeft u alleen een slowcooker nodig. Bouillon, soep, een stoofpot en compote bereidt u helemaal in de aardewerken binnenpan. Voor enkele andere gerechten, zoals cake en paté, die u au bain marie bereidt, heeft u een waterdichte vorm nodig die in de aardewerken binnenpan past.

Bakblikken

Wanneer u een cake in de slowcooker maakt, neem dan altijd een blik met een vaste bodem en bijvoorbeeld geen springvorm. Controleer of de vorm echt waterdicht is: vul hem met water en laat hem een nacht staan. Verder is het verstandig om voor u het beslag maakt en in het bakblik schept, te kijken of het blik in de binnenpan past.

U kunt het best bakblikken van dun materiaal gebruiken, omdat de warmte daar makkelijker in doordringt. Als u toch een vorm van steviger en dikker metaal gebruikt, reken dan 15-20 min. extra kooktijd.

Meestal passen de grotere ronde en vierkante bakblikken beter in ronde slowcookers dan in ovale. Een rond blik met een doorsnee van 20 cm of een vierkant blik met een zijde van 17,5 cm past prima in een ronde slowcooker met een inhoud van 5 liter – mits het blik rechte zijden heeft en geen uitstekende rand of hand-

vatten. De ruimte in een ovale slowcooker is meestal beperkter.

Bij de recepten in dit boek staat vermeld welke afmeting en vorm het blik dient te hebben. Houd u zo veel mogelijk aan deze aanwijzingen: als het blik te groot is, krijgt u geen mooie hoge cake, en als het blik te laag is, kan het beslag letterlijk de pan uit rijzen. Vergeet ook niet dat de kooktijd en de textuur van de cake veranderen als u een afwijkend blik gebruikt.

Broodblikken

Ideaal voor terrines, patés en langwerpige cakes. Deze stevige, lange metalen vormen passen het best in een ovale slowcooker. In een ovale slowcooker met een inhoud van 3,5 liter past een recht cakeblik met een inhoud van 900 g of een hoog rond blik met een geribbelde zijde.

Tulbanden

Diepe tulbanden die niet te breed zijn, zijn geschikt voor gebruik in de slowcooker. De 'lege' cilinder in het midden geleidt de warmte naar het midden van de cake, waardoor de cake snel en gelijkmatig gaar wordt. Kies indien mogelijk een vorm met een cilinder die iets hoger is dan de buitenste rand van het blik. Let goed op of het blik echt wel in de

Onder: de bekende rechthoekige broodblikken zijn ideaal voor terrines en stevige, grove boerenpatés.



Boven: rechthoekige, ronde en hartvormige blikken kunnen in de slowcooker gebruikt worden, mits ze in de aardewerken binnenpan passen.

slowcooker past en of het deksel dan nog steeds goed op de keramische binnenpan past.

Andere vormen

Er zijn natuurlijk allerlei andere vormen die u in de slowcooker kunt gebruiken, zoals hartjes, ovaal, zeshoeken. Voor u een bakblik voor in de slowcooker koopt, doet u er verstandig aan de binnenmaten van de keramische binnenpan te noteren, zodat u zeker weet dat het blik in de pan past.

Dariole

Een cilindrisch eenpersoonsvormpje, meestal van metaal, voor gelatine- en bavaroispuddinkjes of kleine, gestoomde puddinkjes. Deze vormpjes zijn te koop in diverse maten in speciaalzaken, hoewel vormen met een doorsnee van 6,5 cm het populairst zijn.

Souffléschalen en ramequins

Deze mooie, ronde schaaltes kunt u in plaats van metalen vormen gebruiken en zijn erg geschikt voor paté en mousse. Ze



hebben altijd rechte zijden en zijn van glas, hittebestendig porselein of aardewerk. Glas en porselein zijn het best, omdat deze materialen de warmte sneller naar het binnenste geleiden. Als u deze vormen voor een cake gebruikt, kunt u het best een kiezen met een absoluut vlakke bodem. Souffl schaaletjes en ramequins voor    n persoon zijn gewoon miniversies van de grotere en u kunt ze gebruiken voor eenpersoonsporties en heel kleine gerechten.

Terrines

Deze vormen zijn meestal rechthoekig en zijn gemaakt van porselein, gietijzer of aardewerk. Wanneer u ze voor een pat  gebruikt, kunt u ze zo op tafel zetten. Sommige terrines van aardewerk zijn niet geglaazuurd en daardoor ongeschikt om au bain marie mee te koken in de slowcooker. Neem in dat geval liever een cakeblik.

Puddingvormen

Deze werden vroeger vaak gemaakt van wit aardewerk; tegenwoordig zijn ze er



Links: vleesthermometers controleren of het vlees gaar is.

ook van gehard glas, aluminium of kunststof. Puddingvormen hebben schuine zijden, waardoor de bovenkant van de vorm groter is dan de bodem. Ze zijn geschikt voor het maken van zoete en hartige puddingen en kunnen ook gebruikt worden voor het smelten van chocolade en boter in de slowcooker. Sommige vormen van aluminium hebben handvatten en een deksel dat vastgezet kan worden. Deze vormen zijn ideaal voor gerechten die gestoomd moeten worden, want het materiaal geleidt de warmte snel. Ze zijn echter ongeschikt voor het maken van desserts met zure vruchten en dergelijke, omdat het zuur een reactie zal aangaan met het metaal.

Onder: souffl schalen en ramequins kunt u in de slowcooker gebruiken voor gestoomde desserts, puddingen en pat s.



Boven: metalen puddingvormen met handvatten en een deksel dat vastgezet kan worden, zijn ideaal voor gestoomde gerechten.

Vleesthermometer

Dit handige hulpmiddel is zeer betrouwbaar wanneer u wilt controleren of uw vlees helemaal gaar is – en dat is met name belangrijk bij gevogelte, dat salmonella kan bevatten als het niet door en door verhit is geweest. De meeste thermometers zijn van roestvrij staal gemaakt en hebben een glaasje over de wijzerplaat. Door tegen het eind van de bereidingstijd de thermometer in het midden van het vlees te prikken kunt u de temperatuur binnenin controleren. Of het vlees gaar is, kunt u aflezen op de thermometer. De thermometer kan gebruikt worden voor diverse soorten vlees – waaronder kip, rund-, varkens- en lamsvlees – en sommige geven ook aan of het vlees rood, medium of doorbakken is. Kies een met een dunne punt, zodat er geen grote gaten in het vlees ontstaan waaruit de sappen kunnen wegllopen. Laat de thermometer tijdens het koken in de slowcooker niet in het vlees zitten, want dan kan hij stukgaan. Was de punt van de thermometer in een warm sopje als u klaar bent, maar dompel de thermometer nooit onder.



INGREDIËNTEN: RUNDVLEES

Overal ter wereld wordt rundvlees gegeten en er zijn dus veel klassiekers: van het Engelse zondagse braadstuk en de Franse boeuf bourguignon tot de Duitse Sauerbraten en de Russische stroganoff. Dankzij die veelzijdigheid is rundvlees erg populair. Alle verschillende delen van het rund kunnen op diverse manieren bereid worden. Een malse biefstuk kunt u bijvoorbeeld heerlijk grillen, biefstuk in reepjes kunt u roerbakken en een hele biefstuk kunt u omwikkelen met bladerdeeg en bakken. Andere delen, zoals de riblap, zijn geschikter om te stoven – ideaal voor de slowcooker dus.

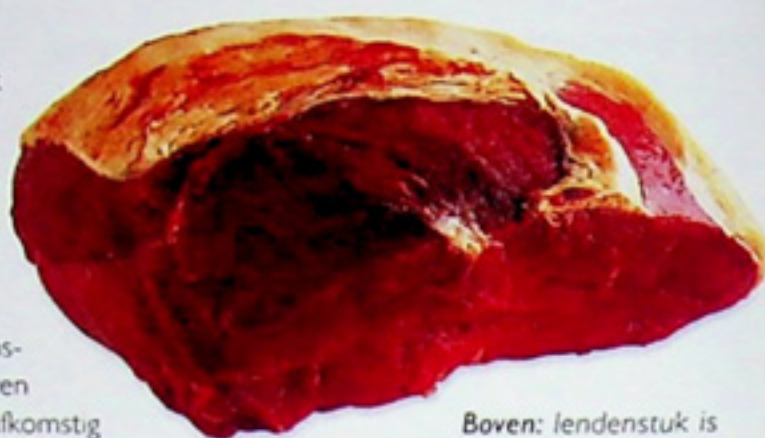
Kopen en bewaren

Voor elke vleessoort geldt dat de smaak en textuur worden bepaald door het ras van het dier, de voeding, de omgeving waarin het heeft geleefd en uiteindelijk de manier van slachten en de bereidingsmethode. Terwijl varkens- en lamsvlees vaak van zeer jonge dieren komen, is rundvlees meestal afkomstig van runderen tussen de 1,5 en 2 jaar.

Rundvlees moet eigenlijk hangen, zodat de smaken zich kunnen ontwikkelen en de textuur kan verbeteren – liefst ten minste twee weken. Het vlees krijgt dan een intense donkerrode kleur, niet een felrood waas, en het vet is roomkleurig of lichtgeel als het dier tijdens zijn leven gras heeft gegeten. Hangen is een dure aangelegenheid, omdat het vochtgehalte zal afnemen door verdamping. Daarom betaalt u dus iets meer voor zo'n stukje vlees. Vlees dat er mager uit ziet, is niet altijd even geschikt: in een stoofpot of ovenschotel blijft een stuk vlees met veel kleine vetadertjes veel malsen.

Links (vanaf boven): een dikke lendenbiefstuk is geschikt om te smoren; dingesneden is deze ook geschikt om in vochtige gerechten langzaam gaar te stoven; magere stukken vlees met een grove textuur worden zacht en mals wanneer het vlees langzaam gaar stoft.

Onder: van de nek komen de taaiere stukken vlees, die gestoofd of gesmoord echter heerlijk zijn.



Boven: lendenstuk is een relatief mager stuk vlees, dat heel goed gesmoord of gestoofd kan worden.

Bewaar rundvlees onder in de koelkast, lager dan gekookt of gebakken voedsel of voedsel dat rauw gegeten wordt. Indien u voorverpakt vlees koopt, controleer dan altijd de houdbaarheidsdatum. Blokjes vlees en gehakt moeten altijd binnen twee dagen na aankoop bereid worden – of ze nu voorverpakt of vers zijn.

Koteletten en kleine bouten dient u te gebruiken binnen twee tot drie dagen, grotere bouten binnen vier tot vijf dagen.

Verschillende delen

Elke streek en cultuur en elk land kennen hun eigen slagerstechnieken. Een goede slager of grote supermarkt met een eigen slagerij zal diverse delen verkopen en heeft veel kennis in huis. Vraag uw slager bij twijfel over het juiste stuk vlees om advies.

Over het algemeen zijn delen van de bovenkant, langs het midden van de rug van het dier mals, doordat de spieren daar relatief weinig werk hebben verricht. Dit zijn de mooiste en dus duurste stukken. Ze zijn snel te bereiden: grill ze of bak ze in de koekenpan. Delen van de nek, schouders en onderbenen zijn erg smakelijk, maar de textuur is iets taaiër doordat deze delen van het dier het meeste werk hebben verricht. Dit vlees is minder snel klaar en moet in vocht bereid worden, wilt u een sappig en mals stukje vlees krijgen. Deze delen zijn dus ideaal voor de slowcooker, omdat deze bereidingswijze leidt tot boterzacht vlees met een heerlijke smaak.



Bieflap of baklap Deze lapjes vlees zijn relatief mager. U bereidt ze in de pan of onder de grill, en ze zijn al na een paar minuten klaar.

Biefstuk van de haas (tournedos), ossenhaas en entrecote Deze magere, malse stukjes vlees worden meestal in steaks gesneden en gegrild, of ze worden al dan niet in reepjes gesneden, gebakken of geroerbakt; heel soms worden ze geroosterd. U kunt dit vlees gebruiken in stoofpotten en in gerechten voor de slowcooker – met name in gerechten die op de stand hoog bereid worden. Maar eigenlijk is het zonde om zulke dure lapjes vlees te gebruiken voor dergelijke recepten, waar goedkoper vlees ook volstaat.

Borststuk Voor het maken van een rolade wordt een grote borstlap opgerold en vastgezet. Borststuk of borstlap kunt u braden of stoven. Heel geschikt dus voor in de slowcooker. Het vlees, dat u voor de bereiding op smaak brengt, wordt in plakken geserveerd.

Hals en schouderblad Sukadelappen worden gesneden van de schouder van het rund. Ze zijn licht gemarmerd (met kleine vetadertjes) en bevatten een peesje dat tijdens de bereiding zacht wordt. Hierdoor blijft het vlees mals. Zeer geschikt in stoofpotten en oven-schotels.

Lendenbiefstuk of rumpsteak Dit vlees komt van het achterste deel van het rund. Wanneer u het vlees aan één stuk koopt, kunt u het prima in de slowcooker bereiden.

Riblappen Riblappen zijn de zachtste stooflapjes. Ze worden gesneden van de rib en zijn na 2 uur stoven klaar.

Rundergehakt Rundergehakt wordt gemaakt van vlees van onder andere de wang of buik van het rund. Tijdens het bakken droogt rundergehakt vrij snel uit, doordat het weinig vet bevat. In de slowcooker te gebruiken voor gehakt-sauzen en balletjes.

Runderlappen Runderlappen worden gesneden van de onderrib. Het vlees wordt ook wel draadjesvlees genoemd. Geschikt om te stoven en te smoren, en dus ideaal voor de slowcooker.

Schenkel (met been) Schenkels komen van het onderste deel van de poten van het rund. Ze bestaan uit vlees met been en merg. Door schenkel lange tijd in water te laten trekken, krijgt u een heerlijke, krachtige bouillon.

KALFSVLEES

Dit vlees komt van jonge kalveren en is erg mager en mals. De meeste stukken zijn ongeschikt voor de slowcooker. Uitzonderingen zijn de kalfoester – een heerlijk stukje vlees van de bovenbil en van de kalfshaas dat soms in stukjes aan stoofpotten wordt toegevoegd – en de kalfsschenkel (van de achterpoten), die in plakken gesneden wordt gebruikt voor de Italiaanse stoofschotel osso buco.



Boven: bieflap (boven) en borstlap (onder) hebben een vrij taaië textuur, maar smaken geweldig. Ideaal om langzaam te smoren of te stoven, waardoor ze heerlijk mals worden.



Onder: schenkel (boven) en schouder (onder) behoren tot de weinige soorten kalfsvlees die geschikt zijn voor de slowcooker.



PERFECTE COMBINATIES

Rundvlees smaakt heerlijk in combinatie met robuuste ingrediënten en kruidige bijgerechten. Een scherpe mosterd en pittige mierikswortel zijn klassieke begeleiders, terwijl wasabi, een Japanse mierikswortel, het vlees iets bijzonders geeft. Ander Aziatische smaakmakers, zoals ketjap en gember, zijn ook geschikt. Ideale groenten zijn bijvoorbeeld aardappelen, prei, uien, pastinaak, selderij en knolselderij.

LAMSVLEES

Hoewel lamsvlees over het algemeen van zichzelf al erg zacht is, wordt de geurige smaak door een langzame bereiding versterkt. Overal ter wereld geniet men van lamsvlees in stoofpotten, ovenschotels, tajines, curry's en gestoomde gerechten.

Kopen en bewaren

Lamsvlees komt van dieren die minder dan een jaar oud zijn. Zuiglam komt van een heel jong lam (drie of vier tot zes weken) dat alleen met moedermelk en gras gevoed is. Schapenvlees is veel sterker en donkerder dan lamsvlees, en vaak alleen verkrijgbaar bij een speciaalzaak. Koop stevig, iets rozig lamsvlees met een fijne textuur – hoe jonger het lam, hoe rozer het vlees. Het vet moet romig wit, stevig en wasachtig zijn. Koop nooit vlees dat donker, uitgedroogd of draderig lijkt.

Bewaar lamsvlees afgedekt onder in de koelkast. Voorverpakt vlees kunt u in de verpakking laten en gebruiken tot de houdbaarheidsdatum. Losse stukjes vlees, lamslapjes en -koteletjes blijven twee tot drie dagen goed; grotere stukken, zoals

bouten, kunt u tot vijf dagen bewaren.

Verschillende delen

De magerste, malste stukjes vlees komen van de bovenkant en het midden van de rug en worden vaak gegrild, gebakken of gebraden. U kunt dit vlees echter ook langzaam stoven in vocht. Taaier vlees komt van de nek en onderpotten; deze delen zijn geschikt voor de slowcooker.

Borst Gehakt, karbonade en doorregen rollade. Als u dit vlees in de slowcooker bereidt, snijd dan eerst het zichtbare vet weg.

Bout Dit is het mooiste stuk vlees om te roosteren of braden. Het wordt vaak in tweeën verdeeld: de schenkel en de lamsbout. De schenkel heeft erg veel smaak en kan in stoofpotten en dergelijke bereid worden. Een kleine lamsbout kunt u in een ovale slowcooker bereiden. U kunt de bout ook ontbenen en vullen, of in blokjes of steaks snijden.

Halsstuk Relatief goedkoop. Wordt mals door een langzame bereidingswijze, zoals stoven.

Kotelet, lamsbout en -karbonade De delen van de lende zijn vaak dik en mals. Koteletten en delen die afkomstig zijn van de voorzijde van de rug, richting nek, zijn dunner; verwijder het vet voor u het vlees smooft of stooft.

Ribstuk Afkomstig van het zadel van het lam. Dit stuk vlees is te groot om in een slowcooker te bereiden.

Schouder Afkomstig van het voorste deel van het lam. Het is vetter dan de poot; verwijder daarom het vet voor u dit stuk vlees met of zonder been in een stoofpot bereidt.



Boven: malse noisettes, geroeld van de ontbeende lende, kunt u beter snel bereiden. Lamskoteletjes (onder) zijn wel geschikt voor langzame bereidingswijzen.



Boven: lamsbout (in steaks) met of zonder been kunt u bakken, grillen of stoven.

Onder: een kleine lamsbout kunt u bereiden in de slowcooker. Delen van de poot zijn geschikt voor stoofpotten en ovenschotels.



PERFECTE COMBINATIES

Geurige kruiden en fruitige smaken gaan goed samen met lamsvlees. Gedroogde vruchten worden vaak gecombineerd met dit vlees; rozemarijn, tijm en munt zijn geschikte kruiden; en rond de Middellandse Zee gebruikt men vaak knoflook en zoutige toevoegingen, zoals ansjovis en olijven. Lekker groenten bij lamsvlees zijn nieuwe aardappelen, wortels, dopervrten, sperziebonen en flageolets.

Onder: pruimedanten smaken heerlijk in een Marokkaanse lamstajine.



VARKENSVLEES

Dit lichte vlees is erg smakelijk en zeer geschikt voor langzame bereidingswijzen. Hele bouten, spek en hammen kunt u bijvoorbeeld stoven, karbonades kunt u smoren en braden, en blokjes vlees kunt u aan stoofpotten toevoegen. Varkensproducten, zoals saucijsjes en gehakt, zijn ook goed te bereiden in de slowcooker wanneer u een stevige stoofpot of grove patés en terrines wilt maken.

Kopen en bewaren

Oorspronkelijk was vers varkensvlees een typisch najaarsproduct. In de zomer werden de varkens vetgemest, zodat men in de koudere maanden vers, gerookt en gezouten vlees kon eten. Dankzij de moderne foktechnieken is varkensvlees tegenwoordig geen seizoensproduct meer.

Varkensvlees moet licht bruinroze van kleur zijn en een zachte, vochtige, fijne textuur hebben. Het vet moet wit en stevig zijn. Bij oudere varkens is het vlees donkerder van kleur en is de textuur stugger en minder mals. Hygiëne is erg belangrijk wanneer u varkensvlees verwerkt: zorg ervoor dat u uw overige voedsel niet besmet met de vleessappen. Bewaar varkensvlees onder in de koelkast, lager dan het voedsel dat rauw gegeten wordt. Bewaar voorverpakt varkensvlees in de verpakking en gebruik het voor de houdbaarheidsdatum. Gehakt kunt u ongeveer twee dagen bewaren, terwijl koteletten en dergelijke drie dagen goed blijven.

KLASSIEKE SMAAKMAKERS

Varkensvlees wordt overal in Europa, Azië en Amerika gegeten. Vanwege de smaak en de textuur combineert het goed met fruitige en zure ingrediënten. In Engeland, Duitsland en Frankrijk zijn appels erg populair, terwijl in Noord-Amerika vaak cranberry's bij varkensvlees worden geserveerd. In weer andere landen gebruikt men bijvoorbeeld perziken, abrikozen en ananas. Pittige kruiden en specerijen als salie, rozemarijn, tijm en jeneverbessen, en groenten als kool gaan goed samen met varkensvlees.



Boven: rib- en schouderkarbonades zijn erg geschikt om te smoren.

Verschillende delen

Bout Een hele varkensbout of ham is te groot om in de slowcooker te bereiden. U kunt het stuk echter doormidden snijden: de schenkel en de eigenlijke ham. De schenkel kunt u in een stoofpot doen, maar u kunt hem nog beter in de oven bereiden. Het vlees van de ham (onder andere de hamlappen) is bijzonder mals. Schnitzels komen ook van de ham en hoeven maar kort gebakken of gegrild te worden.

Buik Van de buik komen bijvoorbeeld rollades, gehakt en speklappen. Vroeger waren de delen van de buiken veel vetter dan tegenwoordig. Geschikt voor stoofpotten, sauzen en terrines.

Karbonades Grote karbonades met bot komen van de achterste helft en magerder karbonades van het voorste deel.

Krabbetjes Vlees met botjes van de ribben of de buik werd vroeger vooral in snert en dergelijke gebruikt. Marineer en grill of rooster de krabbetjes en u heeft een heerlijk hoofdgerecht.

Lende Het magere, ontbeende, fijne vlees van dit deel van het varken wordt in de lengte of in medallions gesneden. Het vlees kan ook gevuld worden. Het kan op de stand hoog worden bereid in de slowcooker.

Schouder Varkenslappen komen van het voorste deel van het varken en worden zonder bot verkocht. Poulet of nasi/bamivlees bestaat uit kleine blokjes vlees

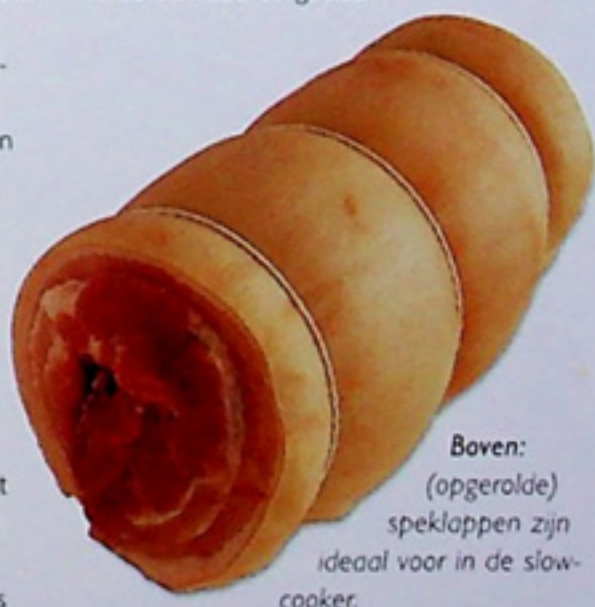
ORGAANVLEES

Orgaanvlees omvat alle afsnijdsels van de beenderen, inclusief de organen, staart, poten en kop. Het meeste orgaanvlees is erg rijk van smaak; het kan zo gegeten worden of samen met andere stukken vlees worden gebruikt in bijvoorbeeld pasteien, terrines en patés. Veel soorten slachtafval zijn goed te bereiden in de slowcooker, vooral hart, tong en varkenspootjes, die heerlijk zacht worden wanneer u ze lang en langzaam in vocht laat gaar worden. Orgaanvlees kunt u helaas niet lang bewaren: koop het daarom zo vers mogelijk en bereid het onmiddellijk na aankoop.

die goed in stoofpotten kunnen worden verwerkt.

Bacon, spek en ham

Ook dit zijn stukken varkensvlees. Bacon wordt gesneden van de varkensfilet, terwijl spek van de buik komt. Spek bevat meer vet dan ham en bacon. De meeste soorten ham – ook rauwe ham – worden eerst gepekeld of gezouten. Daarna worden ze gekookt, gedroogd of gerookt. Ham kan goed in de slowcooker bereid worden, want de langzame bereidingswijze maakt het vlees zeer mals. Reepjes bacon en spek worden vaak eerst in de koekenpan gebakken en daarna bij de overige ingrediënten in de slowcooker gedaan.



Boven: (opgerolde) speklappen zijn ideaal voor in de slowcooker.

GEVOGELTE en WILD

De term 'gevogelte' behelst diverse gedomesticeerde dieren als kippen, kalkoenen, eenden, ganzen en parelhoen, terwijl 'wild' verwijst naar wilde vogels en dieren waarop gejaagd wordt, bijvoorbeeld fazanten, kwartels, konijnen en herten. Veel wild wordt tegenwoordig echter gewoon op boerderijen gehouden.

KLEIN GEVOGELTE

Kip is waarschijnlijk het populairste kleine gevogelte, maar er is ook ander fijn klein gevogelte.

Kopen en bewaren

Wanneer u verse of voorverpakte kip koopt, kies dan bij voorkeur kip met een zacht en onbeschadigd vel. Omdat gevogelte erg gevoelig voor bacteriën is, dient u het in de koelkast te bewaren. Leg los gevogelte op een diep bord en dek het losjes af; controleer bij voorverpakt gevogelte of de verpakking goed gesloten is. Leg ook het voorverpakte gevogelte op een diep bord en bewaar het in het koudste deel van de koelkast. Controleer de binnenkant van heel gevogelte en verwijder de ingewanden en dergelijke. Reinig altijd uw handen, keukengerei en werkblad wanneer u met gevogelte heeft gewerkt.

Wanneer u gevogelte uit de diepvries gebruikt, laat het dan in de koelkast ontdooien. Leg het in een passende schaal en gebruik de volgende rekentabel voor

gevogelte van 900 g- 1,3 kg rekent u 30 uur in de koelkast of 8 uur op kamertemperatuur; voor een kip van 2,25 kg rekent u 48 uur in de koelkast of 10 uur op kamertemperatuur. Vries (gedeeltelijk) ontdooid gevogelte nooit opnieuw in.

Soorten gevogelte

Piepkuike Dit is de naam voor een kuiken tussen de vier en zes weken oud, dat 350-675 g weegt. Piepkuike zijn erg mals en hebben weinig vet. Een piepkuike is voldoende voor één of twee personen. Ze zijn ideaal voor stoofpotten, waarin ze heerlijk sappig en mals worden.

Braadkuike Een braadkuike is voldoende voor twee personen. Deze kuiken zijn iets groter dan piepkuike, zijn tussen de zes en tien weken oud en wegen ongeveer 900 g.

Braadkip Deze kip is ongeveer twaalf weken oud en weegt tussen de 1,3-3 kg. Een grotere kip is duurder, omdat er dan verhoudingsgewijs meer vlees aan het bot zit. Een braadkip kan in zijn geheel of in delen bereid worden; u kunt hem braden, stoven of smoren.

Soepkip Een soepkip is ten minste zes maanden oud en meestal vrij groot. Het vlees is te taai om te braden en dus ideaal voor de slowcooker, omdat het vlees dan langzaam gaar gestoofd wordt. Een soepkip kan in stoofpotten en – natuurlijk – in de soep gebruikt worden.

Parelhoen Deze gedomesticeerde vogel komt oorspronkelijk van de kust van Guinee in West-Afrika en is ongeveer zo groot als een braadkuike. Het

OP DE BOERDERIJ

De meeste mensen zijn het er wel over eens dat biologische, scharrel- en maiskippen lekkerder smaken dan kippen die afkomstig zijn van een legbatterij. Scharrelkippen kunnen redelijk bewegen en hebben een vrije uitloop naar buiten. Hun groei wordt niet versneld door hun voeding en door beperkte bewegingsvrijheid.

Doordat scharrelkippen langzamer groeien, zijn ze ouder voor ze het gewenste gewicht bereiken en hebben ze meer smaak. Maiskippen hebben een gele vel, doordat ze voornamelijk met maïs gevoerd zijn. Biologische kippen krijgen biologisch, gentech-vrij voer (deels graan) en hebben meer binnen- en buitenruimte.

vlees is fijn en smaakt enigszins wildachtig. U kunt het vlees op dezelfde manier bereiden als kip, maar omdat het vrij droog is, is het ook zeer geschikt om in vochtige gerechten te verwerken: smoor, stoof of braad het.

Verschillende delen

U kunt allerlei delen kip in verschillende hoeveelheden vers of uit de diepvries kopen. Deze delen bevatten al dan geen botjes.

Een kippenbout is een poot waaraan ook nog een stukje rug zit. Het onderste deel van de poot wordt de drumstick genoemd. Doordat het vlees van deze delen vrij stevig en dicht is, duurt het relatief lang voor ze in de slowcooker gaar zijn. Een kipkarbonade is het dikke deel van de kippenpoot; kipkarbonades zonder vel zijn magerder en dus ook droger.

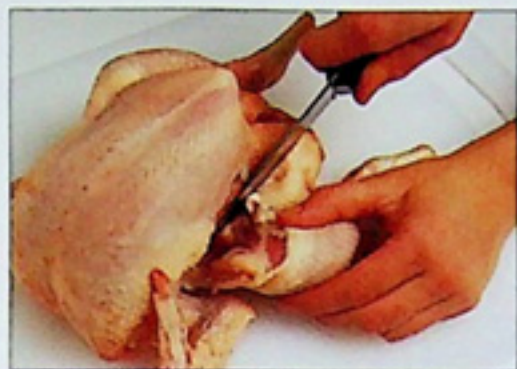
Kipfilet is het uitgebeende, magere vlees van de kippenborst. Kipfilet kunt u in zijn geheel, in blokjes of in reepjes bereiden. Een gerookte kipfilet wordt eerst in een zoutbad en met kruiden gepekeld. Daarna wordt hij gaar gerookt. De smaak van gerookte kipfilet is uiteraard voor een deel afhankelijk van de kruiden die gebruikt worden.

Onder (van links naar rechts): maiskip, scharrelkip en biologische kip zijn alom verkrijgbaar.



Klein gevogelte trancheren

Deze manier van snijden is ook geschikt voor wild, zoals fazant.



1 Leg de kip met de borst naar boven en snijd met een scherp mes de poot tussen karkas en dijbeen los. Snijd iets naar binnen en snijd door het gewricht. Doe hetzelfde met de andere poot.



2 Knip met een gevogelteschaar door het borstbeen, tussen de twee borsthelften. Draai de kip om en knip de ruggengraat eruit. Knip de punten van de vleugels er bij het eerste gewricht af.



3 Snijd de borsthelften doormidden en laat een deel van de borst aan de vleugel zitten. Snijd de twee poten door bij het kniegewricht om drumstick van dij te scheiden. U heeft nu acht porties.

KALKOEN

Deze flinke vogels hebben stevig, mager vlees dat zeer sappig is. Een volgroeide kalkoen kan meer dan 9 kg wegen en is genoeg voor twintig personen. De losgesneden bouten en delen zijn zeer geschikt voor bereiding in de slowcooker.

Ontvelde, ontbeende kalkoenfilets komen van de borst en kunnen op diverse manieren bereid worden. Een kalkoendrumstick kan voldoende zijn voor drie of vier personen. U kunt hem braden, maar gestoofd of gesmoord is hij nog lekkerder. In blokjes verkochte kalkoen is meestal het donkerder vlees van het dijbeen of de poot, dat ideaal is voor ovenschotels en patés. Kalkoengehakt is een goed alternatief voor rundergehakt.

EEND

Eend bevat veel meer vet dan kip en kalkoen en er zit relatief veel vlees aan het bot. Wilde eend heeft een uitgesproken smaak dan tamme eend, maar u kunt beide soorten op dezelfde manier bereiden. De slowcooker is niet geschikt voor de bereiding van eend vanwege de onhandige vorm en het vetgehalte van het dier. Eendenborst kan echter wel in de slowcooker, mits het randje vet niet verwijderd is.

Een hele eendenborst weegt ongeveer 230 g – een behoorlijke portie dus. Ontvelde eend kan prima gesmoord worden, bijvoorbeeld in een citrus- of vruchtensaus.

Eend trancheren

Omdat eend relatief veel bot bevat, kunt u hem beter in vier porties snijden, zodat iedereen ongeveer evenveel vlees krijgt.

1 Leg de eend met de borst naar boven en knip met een gevogelteschaar de punten van de vleugels bij het eerste gewricht af. Pak het vel bij de nek vast en knip het vorkbeen eruit. Knip de borst doormidden: van de staart richting de nek.



Boven: kalkoen is veelzijdig en relatief goedkoop vlees.



2 Verdeel de eend in tweeën door langs weerszijden van de ruggengraat te knippen. Gooi de ruggengraat weg.



3 Knip beide porties in tweeën en verdeel daarbij het vlees zo gelijk mogelijk.

GANS

Deze grote, vette vogels zijn moeilijk te houden, waardoor verse gans praktisch alleen verkrijgbaar is van de late herfst tot de kerst. Gans kunt u beter in de oven braden dan in de slowcooker bereiden.

WILD

Ooit was wild moeilijk te krijgen, maar tegenwoordig is het gewoon in de supermarkt te koop. Vers wild is er alleen in het seizoen, dus in de maanden dat er gejaagd mag worden. Veel soorten wild worden tegenwoordig ook gefokt en zijn dus het hele jaar verkrijgbaar. Wild kan verdeeld worden in twee soorten: vederwild en haarwild, waaronder konijn, haas, wild zwijn en ree vallen.

Kopen en bewaren

Poelers verkopen in het seizoen verschillende soorten vers wild en kunnen u goed advies geven over schoonmaken en bereiden. Wild gevogelte ziet er vaak minder mooi uit dan bijvoorbeeld kip, maar koop nooit gevogelte dat te zeer beschadigd is. Fazant moet een gelijkmatige vorm hebben en lekker 'wild' ruiken; patrijs ruikt iets sterker naar wild en heeft zacht, bleek vlees. Wanneer u korhoen (in het buitenland) of kwartel koopt, neem dan een vogel met een vochtig, vers vel en relatief veel vlees.

Rechts: een koppel fazanten.

Onder: kleine, tamme kwartel.



Onder: wilde eend heeft een sterkere smaak dan tamme eend.



Voorverpakt gevogelte dient u in de verpakking te laten en te gebruiken voor de houdbaarheidsdatum verstreken is. Gevogelte dat u bij de slager of poelier koopt, spoelt u direct schoon met koud water; dep het droog met keukenpapier, leg het in een diepe schaal om eventueel vocht op te vangen en dek het losjes af met huishoudfolie. Bewaar vederwild maximaal twee dagen in het koudste deel van de koelkast of vries het meteen in. Wanneer u vederwild bereidt, wrijf dan goed met uw vingers over het vlees: als u harde balletjes ontdekt, is dat zeer waarschijnlijk hagel. Verwijder ze met een gevogelteschaar of fileermes.

Soorten vederwild

Heel jong en mals gevogelte wordt meestal gebraden of meteen na het slachten gegrild. Het meeste oudere vederwild wordt lekkerder door een vochtige bereidingsmethode, zoals braden, stoven of smoren. Als u droog vederwild bereidt, kunt u het vlees met plakken bacon omwikkelen. Zo blijft het vlees vochtig en mals.

Fazant Fazanten worden vaak op dezelfde manier als scharrelkippen op grote boerderijen gefokt. Van oorsprong werden ze vaak als koppel verkocht: een mannetje en een vrouwtje. Het zachtere vlees van de hen werd gebraden en het vlees van de haan werd opgehangen en gestoofd. Tegenwoordig zijn de fazanten die u in bijvoorbeeld de supermarkt koopt, praktisch altijd jong en mals. U kunt fazanten het best braden of stoven. Een fazant is voldoende voor drie of vier personen.

Korhoen In Nederland wordt al jaren niet meer op korhoen gejaagd, omdat het dier met uitserven bedreigd wordt. Dit komt doordat er te weinig heide en vrije natuur voor het korhoen zijn en zijn grootste vijand, de havik, steeds meer voorkomt. Korhoen wordt wel gefokt voor

VEDERWILD MARINEREN

Laat vederwild enkele uren of een nacht in de koelkast marinieren. Hierdoor wordt het vlees malser en de smaak nog fijner. Leg de vogel in zijn geheel of in stukken in een niet-metalen schaal en schenk de marinade erover. Dek de schaal af en keer het vlees tijdens het marinieren minstens één keer. Probeer de volgende combinaties eens:

- fruitige rode wijn met gekneusde jeneverbessen
- droge witte wijn met sinaasappelrasp
- droge cider met versgeraspte gember
- vers sinaasappelsap met tijm of rozemarijn

het plezier. De hoenderen worden af en toe uitgezet, maar tot op heden helaas met weinig resultaat. In Schotland en Engeland komen ze nog wel voor en mag er ook op gejaagd worden. Een jong korhoen wordt gebraden of gestoofd.

Patrijs Er zijn verschillende soorten, maar de meest voorkomende is de *Perdix perdix*. Als ze ongeveer drie maanden oud zijn, wegen ze zo'n 450 g en zijn ze op hun lekkerst. Meestal wordt er per persoon één patrijs geserveerd. Oudere patrijzen kunt u het best smoren of bereiden in een stoofschotel.

Wilde eend Hoewel er in Nederland 28 soorten eenden leven, is alleen de wilde eend momenteel bejaagbaar en verhandelbaar. Wilde eend is kleiner dan tamme eend, dus kunnen niet al te grote exemplaren prima in de slowcooker worden bereid.

Duif Wilde duiven zijn te verdelen in twee soorten: hout- of bosduif en hollen-duif. Houtduiven hebben een sterke smaak en kunnen langzaam gaar gestoofd worden, zodat het vlees malser wordt. Oudere duiven kunt u ook bereiden in de oven. Jonge duiven zijn over het algemeen tam en meestal alleen verkrijgbaar in het voorjaar.

Kwartel Kwartels worden bijna alleen nog maar machinaal uitgebroed. Ze zijn nogal klein en u heeft als hoofdgerecht per persoon twee kwartels nodig. U kunt ze in hun geheel braden.

HAARWILD

Het meeste wild moet een tijdje hangen voor het bereid wordt – om het vlees malser te maken en de smaak te laten ontwikkelen. Dit gebeurt meestal bij de slager of poelier, waardoor het vlees meteen bereid kan worden wanneer u het koopt.

Wild wordt op dezelfde manier bereid als ander vlees en u kunt er vaak de gewone recepten voor vergelijkbaar vlees voor gebruiken. Wild zwijn kunt u bijvoorbeeld net zo bereiden als varkensvlees, tam konijn net zo als kip, en hertenvlees net zo als rundvlees. Vlees van oudere dieren moet altijd vochtig en op laag vuur bereid worden; smoor of stoof het – eventueel in de slowcooker.

Hert

In Nederland is het edelhert het grootste grofwild; reeën daarentegen worden

geïmporteerd uit Oost-Europa en Oostenrijk. Het vlees van deze tamme dieren is malser en milder van smaak dan het vlees van wilde herten en reeën. De beste stukken vlees – lende en filet – moet u braden en rood serveren.

Vlees van schenkel, nek en schouders kunt u het best eerst marineren (rode wijn met jeneverbessen is een traditionele combinatie) en vervolgens langzaam gaar stoven, waardoor het vlees malser wordt en de smaak beter tot zijn recht komt.

Wild zwijn

De wilde zwijnen die wij hier kunnen kopen, worden geïmporteerd uit Oost-Europa. Het vlees is donker van kleur, heeft een sterke smaak en bevat weinig vet; gebruik daarom een marinade met wat olie. Bereid wild zwijn net als varkensvlees, maar zorg er wel voor dat het vlees niet te droog en dus te taai wordt. De slowcooker is hiervoor ideaal.

Konijn en haas

Hoewel konijn en haas tot dezelfde familie behoren, is het vlees erg verschillend. Konijn heeft lichter en milder vlees, wijl haas donkerder, wildachtig vlees heeft. De rug van beide dieren kunt u in de oven braden, maar andere delen kunt u beter stoven of smoren. Verwerk ontbeend vlees in stoofpotten, terrines en patés. Vlees van van oudere hazen wordt meestal bereid in een stoofpot die op een pan met sudderend water staat: de temperatuur blijft op die manier relatief laag en het vlees wordt heel erg langzaam gaar. Bereiding in de slowcooker geeft hetzelfde resultaat.

Konijn trancheren

Een heel konijn kunt u voorsnijden in vijf of meer stukken.



1 Zet een scherp fileermes tussen de bal en kom van het gewricht aan de bovenkant van de achterpoten en snijd de poten los.



2 Snijd het lijf in drie stukken. U heeft nu vijf porties: twee voorpoten, twee achterpoten en de rug.



Boven en rechts: rug van konijn kunt u in de oven braden. Andere delen kunt u stoven of smoren.



Boven en links: tamme haas heeft mager, donker vlees en wordt in zijn geheel of in stukken verkocht.



Boven en links: de schenkel, schouder en nek (boven van links naar rechts) en lende (links) van een hert kunt u het best langzaam gaar stoven.

VIS, SCHELP- en SCHAALDIEREN

De slowcooker is ideaal voor het bereiden van vis, omdat de subtiele smaak zich zo langzaam ontwikkelt. Bovendien valt de vis in de slowcooker niet uit elkaar. Visgerechten die u in de slowcooker kunt maken, zijn onder andere terrines, risotto's en soepen, maar u kunt de vis er ook gewoon in stomen of pocheren. De slowcooker is ook handig voor gerechten die zowel rauwe als gare vis bevatten. Hij is echter ongeschikt voor het bereiden van verse schelp- en schaaldieren, zoals mosselen en kreeft, omdat die juist snel en in korte tijd bereid moeten worden. De meeste schelp- en schaaldieren hoeven maar kort te koken en kunnen daarom het best tegen het eind van de bereidingstijd toegevoegd worden. Een uitzondering is inktvis, die of heel lang of heel kort gekookt moet worden: alles daartussenin levert taai inktvis op.

Kopen en bewaren

Koop vis, schelp- en schaaldieren altijd zo vers mogelijk, bij een leverancier die liefst elke dag verse waar krijgt. Bereid de vis binnen 24 uur na aankoop. Vis, schelp- en schaaldieren moeten vers ruiken; als u een ammoniaklucht of een nare vislucht ruikt, is de waar niet meer op zijn best. De meeste vis, schelp- en schaaldieren uit de supermarkt zijn diepgevroren; vries ze na ontdooien nooit opnieuw in.

VIS SCHOONMAKEN

Vis kan worden verdeeld in twee soorten: witvis en vette vis. Deze twee soorten kunnen we weer verdelen in rond- en platvis, die op verschillende manieren worden schoongemaakt en bereid.

Rondvis

Deze groep omvat witvis als kabeljauw, koolvis en schelvis, en vette vis als zalm en makreel. Ze hebben een rond lijf en de ogen zitten aan weerszijden van het lijf. Het vlees is meestal stevig en bestaat uit grote vlokken als het gaar is. Grote vissoorten moeten in moten of filets worden gesneden.

1 Om de schubben te verwijderen legt u de vis op een stuk krant. Schraap met een mes tegen de schubben in: van de staart naar de kop.



2 Snijd met een fileermes de vis open: van de kieuwen tot de staartopening. Schraap de ingewanden eruit met een lepel en spoel de vis grondig schoon. Snijd met een scherp mes de kop eraf en knip de vinnen bij met een keukenschaar.



3 Leg de vis op zijn zij, met de staart naar u toe. Maak een inkeping langs de gehele ruggengraat, van kop naar staart, en snijd de vis bij de kieuwen helemaal door. Laat het mes tussen de filet en de graten door glijden en begin bij de kop.



4 Om het vel van de filet te verwijderen legt u de vis met het vel naar beneden. Maak een snee bij de staart, snijd door het vlees maar niet door het vel. Druk de staart stevig op het werkvlak en 'zaag' met het mes tussen vel en vlees door.

Platvis

Deze groep omvat onder meer tong en schol. Beide ogen van deze vissen zitten aan de bovenkant en het vlees is vaak erg fijn.



1 Leg de vis met de lichte kant naar beneden en knip de vinnen af. Maak met een mes een inkeping langs het midden en volg de ruggengraat. Maak een tweede inkeping rond de kop.



2 Laat het mes onder een helft van de filet glijden en ga met het lemmet tussen vlees en graten door. Snijd zo het vlees van de graat. Verwijder de andere filet op dezelfde manier. Draai de vis om en herhaal de handelingen.



3 Het vel kunt u op dezelfde manier als bij een rondvis verwijderen.

SCHELP- EN SCHAALDIEREN

Vaak kunt u aan de visboer vragen of hij de schelp- of schaaldieren voor u wil schoonmaken. U kunt het echter ook zelf doen.

Garnalen

Rauwe garnalen kunt u al dan niet voor het bereiden pellen. Het zwarte darmkanaaltje wordt meestal verwijderd.

1 Pak de kop tussen duim en wijsvinger. Houd het lijf met uw andere hand vast en trek voorzichtig tot de kop loslaat. Verwijder de pootjes en pak de schaal van het lijf.



2 Om het zwarte darmkanaaltje te verwijderen maakt u een ondiep sneetje in het midden van de rug. Trek het darmkanaaltje er met een scherp mesje uit.

Inktvis

In tegenstelling tot de overige schaaldieren heeft de inktvis een inwendige 'schaal'.



1 Houd het lijf in uw ene en de tentakels in uw andere hand. Trek lijf en tentakels zachtjes uit elkaar. Snijd de tentakels net onder de ogen los van de kop en gooi de kop weg.

2 Verwijder het binnenste en de zachte ingewanden en gooi alles weg. Verwijder het dunne membraan, spoel lijf en tentakels met koud water schoon.

3 Snijd het lijf met een scherp mes in ringen, of snijd het in grote stukken, die u kruislings licht insnijdt.

VIS BEREIDEN

Vis is geschikt voor eenvoudige bereidingswijzen waarbij de vis zijn natuurlijke sappen behoudt. Zodra de vis gaar is, dient u hem uit de slowcooker te nemen, omdat hij anders te droog wordt. De vis is klaar als het vlees nog iets doorschijnend is wanneer u het van de graat duwt: het vlees valt dan makkelijk in vlokken uit elkaar.

Pocheren

Dit is een goede manier om stevige stukken vis te bereiden, zoals steaks of dikke filets. Kleine vis kunt u in zijn geheel pocheren. U kunt vis pocheren in visbouillon, wijn, water en melk.

1 Vet de bodem van de aardewerken binnenpan licht in. Leg vier zalmfilets à 170-220 g (of een vergelijkbare hoeveelheid) naast elkaar in de pan.



2 Doe 3 dl visbouillon of water plus 1,5 dl droge witte wijn in een andere pan. Voeg wat zout, 2 zwarte peperkorrels, enkele uienringen, 1 laurierblaadje en een takje peterselie toe. Breng het geheel aan de kook en schenk het daarna over de vis.

3 Dek de slowcooker af en zet de stand op hoog. Verwarm het gerecht 1-1½ uur of tot de vis gaar is. Serveer hem met gesmolten boter of een saus, of serveer hem koud met een salade.

Smoren

Bij deze methode wordt de vis in een kleine hoeveelheid vloeistof gaar, zodat het vlees deels gepocheerd en deels gestoomd wordt – zeer geschikt voor platvisfilets. Als u de visfilets oprolt, blijven ze mooier. Vul het visrolletje eens, dan wordt de vis nog smakelijker.

1 Doe ongeveer 5 mm witte wijn, cider of visbouillon in de aardewerken binnenpan. Zet de slowcooker op hoog en doe het deksel erop.

2 Meng 25 g boter met wat citroen- of sinaasappelrasp, peper en zout. Leg vier grote, ontvelde tong-scharfilets op een snijplank en bestrijk ze met de boter.



3 Rol de filets op, zodat de vulling binnen in het rolletje zit. Leg ze naast elkaar in de binnenpan, met de naad naar beneden.



4 Besprenkel de vis met 1 el citroensap. Doe het deksel op de pan en verwarm het geheel 1-1½ uur of tot de vis gaar en niet meer doorzichtig is. Leg de rolletjes op een bord. Roer wat zure room en fijngehakte verse peterselie, dille of koriander door het kookvocht en lepel deze saus over de vis.

GROENTEN

Door groenten te koken in de slowcooker weet u zeker dat deze gaar maar niet pappenig worden. Ze behouden hun textuur en subtiele smaken.

Uien

Een belangrijk ingrediënt in veel recepten voor de slowcooker is de ui. Het duurt vrij lang voor een ui gaar is en daarom wordt hij vaak gebakken voor hij in de slowcooker gaat.

Er zijn verschillende soorten uien en elke soort heeft zijn eigen smaak en geur. Grote, gele uien zijn vrij mild, kleinere, witte uien – de meest voorkomende soort – smaken veel sterker, en rode uien zijn mild en zoet. Prei behoort ook tot de familie der uien; hij is milder van smaak dan een ui en sneller gaar. Knoflook heeft



Boven: de uienfamilie omvat lente-uien, rode en witte uien, sjalotten en langwerpige sjalotten.

een zeer kenmerkende smaak en geur. De smaak is vrij mild wanneer de teentjes heel of in plakjes worden verwerkt en veel sterker wanneer u ze perst of fijnhakt. Slowcooking tempert de sterkte van de smaak van knoflook, voeg daarom extra knoflook toe wanneer u een gerecht meer dan 4 uur in de slowcooker verwarmt. Lente-ui wordt meestal rauw gebruikt, maar heeft een fijne smaak als hij verhit wordt.

Wortels en knollen

Deze groenten, zoals wortels, kool- en knolraap, pastinaken en aardappelen, hebben stevig vruchtvlees dat soms zetmeel

kleuren als ze lange tijd blootgesteld worden aan lucht. In gesmoorde gerechten waar weinig vloeistof aan te pas komt, kan het verstandig zijn de ingrediënten in laagjes in de slowcooker te doen. Het geeft niet als een deel van het vlees dat bovenop ligt niet geheel bedekt is met kookvocht, want het stoomt vanzelf gaar. Als het gerecht ingrediënten bevat die in korte tijd gaar zijn, zoals vis, bak de wortels of knollen dan eerst even.

Paddestoelen

Paddestoelen geven een rijke smaak aan gerechten, maar ze geven ook veel vocht af; gebruik daarom iets minder vloeistof wanneer u paddestoelen toevoegt.

Champignons, kastanjechampignons en reuzenchampignons vindt u in praktisch elke supermarkt. Champignons hebben een milde smaak en vooral de kleintjes zijn geschikt in ovenschotels. Reuzenchampignons kunt u klein snijden of vullen. Kastanjechampignons zijn iets donkerder van kleur, hebben een stevigere textuur en smaken iets sterker en nootachtiger.

Weidechampignons, roodbruine trechterzwam, eekhoorntjesbrood, morieljes en shiitakes zijn wilde soorten met een intensere smaak. Tere paddestoelen als oesterzwammen en enokitake voegt u pas aan het eind van de kooktijd toe. Gedroogde paddestoelen kunt u gebruiken om sauzen te binden, omdat ze vocht opnemen; week ze eerst een paar minuten in kokend heet water.

PREI SCHOONMAKEN

Maak hele prei grondig schoon en verwijder alle zand en vuil.



1 Snijd het stugge groene uiteinde van de prei af en trek beschadigde of stugge buitenste bladeren eraf.



2 Snijd de prei in de lengte in tot ongeveer een derde van onderen. Spoel hem met koud water schoon terwijl u de lagen iets uit elkaar houdt.



bevat. Zij hebben de meeste tijd nodig in de slowcooker.

Snijd wortels en knollen in kleine stukjes van maximaal 2,5 cm dik en leg ze onder in de aardewerken binnenpan, waar de temperatuur tijdens het koken het hoogst is. De groenten moeten geheel onderstaan in het kookvocht, omdat ze anders niet gaar worden. Bovendien zullen aardappelen ver-



Boven: paddestoelen hebben een unieke smaak en een vleesachtige textuur.

Scheuten en stengels

Deze groep omvat allerlei groenten die qua uiterlijk en smaak sterk van elkaar kunnen verschillen. Sommige soorten, zoals venkel, selderij en bleekselderij, zijn erg geschikt voor slowcooking, terwijl u andere, zoals asperges en artisjokken, beter op de gebruikelijke manier kunt bereiden.

VRUCHTGROENTEN

De kleurrijkste groentesoorten zijn absoluut de vruchtgroenten. Vaak komen ze uit warme landen en dat is ze ook wel aan te zien.

Tomaten

Tomaten geven kleur en smaak aan uw gerechten. Ze zijn sappig en dragen daardoor bij aan de hoeveelheid kookvocht. Als u tomaten te lang verwarmt, kan het vel taai en kunnen de pitjes bitter worden; verwijder daarom vel en pitjes voor u de tomaten toevoegt.

Paprika's

Paprika's zijn er in tal van kleuren: rood, oranje, geel, groen en paars. De groene paprika is de onrijpe versie van de rode. Door slowcooking kunnen groene paprika's hun kleur verliezen en iets bitter worden; snijd ze daarom in kleine stukjes en voeg ze aan het eind van de kooktijd toe.

Onder (vanaf links): muskuskalebass, mergpompoeen en patissons zijn ideaal voor slowcooking.

Aubergines

Er zijn veel verschillende soorten aubergines: van de grote, glanzende, donkerpaarse tot de kleine roomwitte die wel op een ei lijkt (vandaar de Engelse naam: eggplant). Heel grote aubergines kunnen bitter zijn; bestrooi de plakjes of blokjes daarom met wat zout en laat dat een halfuur intrekken. Spoel ze daarna grondig af. Zo onttrekt u ook vocht aan de aubergine dat anders de saus zou kunnen verdunnen.

Kool en groene bladgroenten

Koolsoorten als broccoli en bloemkool kunt u het best in roosjes verdelen, zodat ze gelijkmatig gaar worden. Wanneer u kool gebruikt, snijd hem dan in elk geval in reepjes en voeg deze toe aan de hete vloeistof. Zo is de kool razendsnel gaar en behoudt hij zijn smaak en textuur.

Pompoenen en kalebassen

Deze zijn er in allerlei vormen, maten en kleuren. Slowcooking zorgt ervoor dat ze hun smaak en stevige textuur behouden. Omdat ze tijdens het koken veel vocht afgeven, moet u de hoeveelheid vocht in gerechten met pompoenen of kalebassen aanpassen.

We kunnen deze groentesoort verdelen in zomer- en wintersoorten. Wintersoorten hebben stevig, vezelig vruchtvlees, zoals gewone pompoenen, muskuskalebas en mergpompoeen. Het vruchtvlees is zoet en oranje. Zomersoorten zijn bijvoorbeeld patissons en courgettes. Ze worden vroeg geplukt, bevatten

veel vocht en hebben fijn vruchtvlees dat snel gaar is; kook ze daarom nooit te lang.



GROENTEN UIT BLIK EN UIT DE VRIEZER

Dit zijn handige last-minute ingrediënten voor allerlei gerechten. U bespaart er veel tijd mee omdat u ze niet hoeft te wassen of snijden. Spoel groenten uit blik wel altijd goed af en voeg ze 15 min. voor het einde van de kooktijd toe.

Diepvriesgroenten moet u eerst laten ontdooien en hebben iets meer tijd nodig om gaar te worden. U kunt het ontdooien versnellen door de groenten in een vergiet onder de warme kraan te zetten. Voeg deze groenten 30 min. voor het einde van de kooktijd toe.



GRANEN, PASTA en BONEN

Graanproducten, pasta en bonen zijn erg veelzijdig en kunnen het belangrijkste ingrediënt zijn of als bijgerecht geserveerd worden. Klassieke recepten voor de slowcooker waarin granen, pasta en bonen worden verwerkt, zijn risotto, pilav, lasagne, stoofpotten en curry's.

RIJST

Gewone langkorrelige rijst is niet heel geschikt voor de slowcooker, maar snelkookrijst geeft prima resultaten. Parboiled rijst is in het kaf in water geweekt en daarna voorgestoomd; deze rijst mag niet te lang koken. De korrel blijft droog en los tijdens het koken, dus ideaal voor de slowcooker.

De droge korrels zijn vaak wat geler dan die van gewone rijst, maar die kleur verdwijnt tijdens het koken. De gare rijst is prachtig wit.

SOORTEN RIJST

Naast witte, langkorrelige rijst zijn er andere soorten, die alle weer anders zijn.

Zilvervliesrijst Dit is rijst waar het vliesje nog om zit. De korrel is steviger en de smaak iets voller. Perfect voor slowcooking, want zelfs na uren op stand hoog is de korrel nog mooi.

Basmatirijst Deze rijst komt uit India en Pakistan en wordt aan de voet van de Himalaya verbouwd. De smaak en textuur zijn uniek; de naam 'basmati' betekent 'geurige'. Zeer geschikt voor pilav en als bijgerecht bij pittige Indiase gerechten.

Arboriorijst Italiaanse soort die veel vocht kan opnemen en daardoor geschikt is voor risotto. De korrel is kort en rond en bevat veel zetmeel.

Rijst in de slowcooker

Een eenvoudig, smakelijk rijstgerecht kunt u heel goed in de slowcooker bereiden. Het volgende bijrecept is voldoende voor vier personen.

1 Vet de bodem van de binnenpan in met 1 el boter of zonnebloemolie. Voeg 4-6 zeer fijn gehakte lente-uien toe aan de pan en zet de slowcooker 20 min. op de stand hoog.

2 Doe ¼ tl kurkuma of enkele draadjes saffraan plus 7,5 dl hete groentebouillon in de pan. Als de bouillon niet erg zout is, kunt u indien nodig een snufje zout toevoegen.



3 Strooi 300 g parboiled of snelkookrijst in de bouillon en roer goed. Kook de rijst afgedekt 1 uur of tot hij zacht is en alle vocht heeft opgenomen. Serveer de rijst warm of schep hem in een ondiepe schaal, roer er 2 el vinaigrette door en serveer hem warm of koud.

Risotto maken

Een goede risotto is romig en nat. Risotto maakt u op de conventionele manier door steeds een beetje hete vloeistof toe te voegen en te blijven roeren. Dankzij de constante temperatuur in de slowcooker kan de vloeistof in één keer worden toegevoegd en krijgt u toch een heerlijke risotto. Dit recept voor Risotto alla Milanese is voldoende voor drie tot vier personen.

1 Verhit 1 el boter of olijfolie in een koekenpan, voeg een gesnipperde ui toe en bak deze zacht. Schenk er 1,2 dl droge witte wijn bij en breng die tegen de kook aan.

2 Schep de wijn met de ui in de binnenpan van de slowcooker en zet de stand op hoog. Doe het deksel op de pan en laat alles 30 min. koken.



3 Voeg 230 g risottorijst en enkele draadjes saffraan toe. Schenk er 7,5 dl kokende bouillon bij. Roer goed, doe het deksel weer op de pan en laat de rijst nog 45 min. koken. Roer de rijst halverwege de kooktijd door; de rijst is dan bijna zacht en de meeste bouillon is opgenomen.



4 Zet de slowcooker uit. Roer 50 g geraspte parmezaanse kaas door de risotto en strooi er wat versgemalen zwarte peper over.

5 Dek de rijst af en laat hem nog 5 min. staan. Voeg naar smaak zout en peper toe en serveer de risotto met krullen parmezaanse kaas.

TIP

U kunt de ingrediënten natuurlijk naar eigen smaak variëren en zo andere risotogerechten maken. Roer bijvoorbeeld 15 min. voor het einde van de kooktijd gebakken champignons of reepjes gare kip door de risotto.

OVERIGE GRANEN

Behalve rijst kunt u ook allerlei andere graansoorten in de slowcooker bereiden. Hele granen, zoals gerst, quinoa en tarwe, kunt u in plaats van aardappelen of rijst serveren, of als onderdeel van het hoofdgerecht. Hele roggekorrels moeten voor gebruik een nacht geweekt worden. De meeste andere graansoorten hoeven niet eerst te weken, hoewel kort weken wel de kooktijd verkort.

Granen koken

De kooktijden variëren per graansoort. Quinoa en gierst zijn het snelst klaar, terwijl gerst en rogge veel langer moeten koken. Om de kooktijd te verkorten en de smaak nog beter tot zijn recht te laten komen, kunt u de granen 2-3 min. in wat olie bakken voor u ze in de slowcooker verder bereidt.

1 Reken ongeveer 80 g per persoon als granen onderdeel van het hoofdgerecht zijn. Als op de verpakking niet de hoeveelheid benodigde vloeistof aangegeven staat, doe de granen dan in een maatbeker en meet drie delen kokend water af voor één deel granen. (Gierst is een uitzondering en heeft vier delen water nodig.)

2 Doe de granen in een zeef en spoel ze met koud water schoon. Doe ze in de binnenpan en schenk het water of de bouillon erop. Dek de pan af en laat de granen 40 min. tot 2 uur op stand hoog koken, of tot ze zacht zijn.

PASTA

U kunt gedroogde pasta heel goed in de slowcooker bereiden, maar laat hem niet de hele dag aanstaan. Doet u dat wel, dan wordt de pasta kleverig en te gaar. Durumpasta (van harde tarwe) behoudt zijn vorm beter dan pasta van eieren (*all'uova*). Verse pasta is niet geschikt voor slowcooking, omdat die soort snel en kort moet koken in een ruime hoeveelheid water. Er zijn allerlei vormen pasta; de vorm zal de kooktijd beïnvloeden.

Gedroogde lasagnevellen met vlees of groente ertussen en met een witte of kaassaus erover, en gevulde cannelloni

met een witte of kaassaus erover kookt u ongeveer 2 uur op hoog, of 1 uur op hoog en daarna 2 uur op laag. De kooktijd wordt mede beïnvloed door de temperatuur van de sauzen: hoe heter die zijn, hoe sneller het gerecht klaar is.

Grote en middelgrote pastavormen die u aan stoofschotels of sauzen toevoegt die bijna klaar zijn, zijn na 30-45 min. gaar. Ze zijn sneller gaar als er ruimschoots kookvocht in de pan zit en als de saus dun is. Volkoren pasta duurt ongeveer 10 min. langer dan gewone pasta.

Kleine vormen, zoals vermicelli, zijn gaar na 20 min. op hoog. U kunt deze pasta ook gebruiken om stoofpotten of soepen te binden tegen het einde van de kooktijd. De pasta neemt namelijk vrij veel vocht op.

BONEN

De slowcooker is ooit uitgevonden om bonen snel gaar te koken. Sperziebonen werden bijvoorbeeld precies gaar genoeg, terwijl de kleur en vorm behouden bleven. De slowcooker is dus ideaal voor het koken van alle soorten gedroogde bonen, erwten en linzen.

Bonen koken

De meeste bonen, erwten en linzen moeten voor het koken geweekt worden. Rode linzen en spliterwten hoeft u niet te laten weken; de meeste andere bonen dient u minstens 6 uur te laten weken – kikkererwten zelfs 8-10 uur. Laat ze echter nooit langer dan 24 uur weken. Wanneer ze lang genoeg geweekt zijn, ziet het velletje er glad en zacht uit.



1 Zet de bonen onder water (ten minste tweemaal het volume van de bonen) en laat ze weken.



2 Giet de bonen af en spoel ze af met koud water. Doe ze in een grote pan en schenk er zo veel water op dat er ca. 4 cm water boven de bonen staat. Breng het geheel aan de kook en laat het op hoog vuur 10-15 min. koken. (Alle bonen, behalve linzen, spliterwten en kikkererwten, moeten op hoog vuur gekookt worden voor ze in de slowcooker gaan.)

3 Neem de pan van het vuur en schep eventueel schuim van het oppervlak. Laat de bonen 5 min. afkoelen en doe ze dan met het kookvocht in de binnenpan van de slowcooker. Er moet minstens 2 cm water boven de bonen staan; voeg indien nodig extra water toe.



4 Voeg tot slot nog wat smaakmakers toe, zoals laurier of takjes tijm, maar voeg geen zout of zurige ingrediënten als tomatensap toe – deze zorgen er namelijk voor dat de bonen niet goed gaar worden. Doe het deksel op de pan en laat de bonen 1 1/4-5 uur op stand hoog koken. (De kooktijden zijn afhankelijk van de soort boon: kidneybonen hebben ongeveer 1 1/2 uur nodig en sojabonen wel 4 1/2-5 uur. Bonen of dop-erwten uit blik voegt u 30 min. voor het verstrijken van de kooktijd toe, zodat de groenten goed doorgewarmd worden.)

FRUIT

Het zachte pruttelen van de slowcooker is ideaal om allerlei soorten fruit perfect te koken. Het apparaat is vooral zeer geschikt als u fruit wilt pochieren dat snel uit elkaar valt. Ook kunt u fruit in de slowcooker bereiden voor bijvoorbeeld toetjes, zoals desserts met een kruimellaagje of vruchtengebakjes.

FRUIT PREPAREREN

Veel fruit hoeft alleen maar even gewassen te worden, maar andere soorten moet u schillen of ontpitten voor u het fruit verder kunt verwerken.

Schillen

Vruchten als appels, peren en perziken moet u schillen voor u ze kunt verwerken.



Voor het schillen van appels en peren gebruikt u een dunschiller of aardappelschilmesje. U kunt de schil er in korte dunne reepjes afschillen of in één stuk (wat bijvoorbeeld bij appels kan).



Om vruchten als perziken en abrikozen te schillen moet u de schil eerst 'losmaken'. Maak een sneetje in de schil en leg de vruchten in een kom. Schenk er kokend water op en laat ze 20-30 sec. liggen. Haal ze voorzichtig uit de kom, spoel ze af met koud water en verwijder de schil.

Klokhuis verwijderen

Voordat u fruit kunt verwerken, moet u klokhuisen, pitjes en steeltjes verwijderen, zodat die niet in het gerecht terechtkomen.

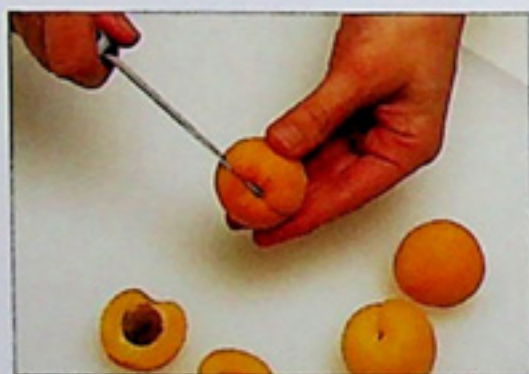


Voor u het fruit kunt koken, moet u de vruchten in de lengte in vieren snijden. Verwijder het klokhuis met een scherp mesje, schil de partjes en hak ze vervolgens in kleine stukjes.

Als u hele vruchten wilt koken, heeft u een appelboor nodig. Zet het getande uiteinde op de bovenkant (de kant van het steeltje) van bijvoorbeeld de appel. Duw de appelboor door de appel en draai. Het klokhuis zit nu in de appelboor.

Pit verwijderen

Harde pitten moet u altijd voor het koken verwijderen, omdat ze anders tijdens het koken los zullen raken.



Om grotere vruchten als pruimen en abrikozen te ontpitten snijdt u in de lengte rond de pit. Draai de twee helften in tegengestelde richting en wip de pit er met de punt van een mes uit.

Om kersen te ontpitten kunt u het best een kersenontpitter gebruiken. Leg de kersen in het apparaatje, met het steeltje naar boven, en druk de pit uit de kers.

FRUIT KOKEN

U kunt fruit op allerlei verschillende manieren in de slowcooker bereiden. De pan is geschikt om in te pochieren, te stoven en zelfs om in te bakken.

Pochieren en stoven

Deze technieken verschillen iets. Bij pochieren bereidt u de vruchten (zoals peren, vijgen en steenvruchten) in een hete siroop; stoven is geschikter voor appels, bessen en rabarber.

1 Om rabarber te stoven snijdt u eerst 900 g rabarber in stukjes van 2,5 cm. Doe de rabarber met 150-200 g tafelsuiker in de binnenpan (strooi de suiker steeds tussen de laagjes rabarber). Schenk het sap van een sinaasappel en 1,2 dl water over de stukjes rabarber.

2 Zet de slowcooker op hoog en kook de rabarber 1 ½ uur of tot hij gaar maar nog wel stevig is. Roer na 45 min. de rabarber even door.

Bakken

Vruchten als hele appels, gehalveerde perziken en vijgen kunt u in de slowcooker 'bakken'. Er is slechts een beetje vocht nodig om het bakproces op gang te helpen.

1 Gebakken appels: neem moes- of hand-appels en verwijder het klokhuis met een appelboor. Maak een ondiepe snee rondom in het dikste deel van de appel.



2 Meng 120 g bruine basterdsuiker en 50 g fijnggehakte tutti-frutti en vul daarmee de appels. Leg op elke appel een klontje boter en zet de appels op vierkante stukken folie, die u tot schaaltes vormt.

3 Schenk 1,5 dl zeer heet water rondom de 'schaaltjes'. Bak de appels 2-3 uur in de afgedekte slowcooker op hoog. Gebruikt u moesappels, controleer ze dan af en toe en neem ze uit de pan zodra ze zacht zijn. Te gare appels kunnen uit elkaar vallen.



Om vijgen en nectarines te bakken legt u de doormidden gesneden vruchten in de met boter ingevette binnenpan. Sprengel er wat citroensap over, bestrooi ze met suiker en verdeel er wat klontjes boter over. Voeg 5 el water toe, dek de pan af en zet hem 1 1/2-2 uur op hoog.

Compote maken

Compote kunt u van een of meerdere soorten fruit maken, die u kookt in een siroop met een smaakje. Serveer hem warm of koud, als dessert of bij het ontbijt. Kies rijp maar wel stevig fruit.

Als u de slowcooker gebruikt, kunt alle vruchten tegelijk in de binnenpan doen (u hoeft geen rekening te houden met welke fruitsoort eerder gaar is). Gebruikt u gedroogd fruit, dat van zichzelf al zoet is, voeg dan minder suiker toe.



1 Doe 200 g suiker met 3 dl water in de binnenpan. Voeg vervolgens een smaakmaker toe, bijvoorbeeld citroenrasp.

2 Zet de slowcooker op stand hoog en verhit de siroop 30 min.; blijf roeren tot de suiker geheel is opgelost. Doe het deksel op de pan en verwarm de siroop nog 30-45 min.



3 Leg het fruit in de siroop. Neem bijvoorbeeld een mix van perziken, abrikozen en kersen (450 g van elk) of peren, pruimen en schijfjes appel (450 g van elk). Dek de pan af en kook het fruit in 1-3 uur zacht. Serveer de compote warm of koud (laat hem in een schone kom afkoelen). U kunt de compote een paar dagen in de koelkast bewaren.

Vruchtengebakjes maken

Gestoofd fruit of fruit uit blik is ideaal voor dit traditionele dessert. Door wat sap of siroop toe te voegen ontstaat er stoom en dat helpt het gebakje rijzen.



1 Vet de binnenpan licht in met een klontje boter. Voeg vervolgens het fruit toe en zet de afgedekte slowcooker op de stand hoog. Fruit uit blik, zoals perziken, stoomt u circa 1 uur tot de vruchten heet zijn en dampen; vers fruit, zoals bessen en plakjes appel, is in 2-3 uur zacht.



2 Als het fruit bijna klaar is, maakt u het gebaklaagje. Zeef 50 g bloem, 1 tl bakpoeder en een snufje zout boven een kom. Wrijf er 40 g boter door en voeg vervolgens de geraspte schil van een halve citroen toe. Roer er 75 ml melk door, zodat er een dik beslag ontstaat; schep dit op het fruit. Dek de pan af en zet de slowcooker 45-60 min. op stand hoog of tot een vleespen die u in het midden steekt er schoon uit komt.

Kruimeltoetjes maken

Kruimeltoetjes uit de slowcooker worden niet zo bruin en krokant als een dessert dat u onder de grill bereidt. Maar door een volkoren meelsoort, haver, boter en krokante suiker te gebruiken is het eindresultaat vergelijkbaar.

1 Meng het fruit (zoals stukjes appel of plakjes perzik) met wat suiker en 1 tl maïzena. Voeg 2 el vruchtensap of water toe en zet de slowcooker op hoog.



2 Doe 80 g volkorenmeel en 50 g grove havervlokken in een kom. Wrijf er 75 g boter door. Roer er 50 g rietsuiker door en strooi het mengsel daarna over de vruchten. Doe het deksel op de pan en kook het dessert 3-4 uur, of tot het fruit zacht en het kruimellaagje gaar is.

KRUIDEN, SPECERIJEN en SMAAKMAKERS

Weten hoe u smaakmakers gebruikt, is de sleutel tot succes in de keuken. Sommige gerechten hebben iets subtiels nodig, terwijl andere overheersende of opvallende smaken kunnen hebben.

KRUIDEN

Hoewel verse kruiden normaal gesproken de voorkeur hebben, zijn voor de slowcooker gedroogde kruiden vaak geschikter. De tere verse blaadjes verliezen hun smaak en kleur als ze te lang opstaan, terwijl gedroogde kruiden hun smaak juist langzaam afgeven. Meestal dient u verse kruiden 30 min. voor het einde van de kooktijd of vlak voor het serveren toe te voegen.

Sommige kruiden laten zich beter drogen dan andere. Tijm, majoraan, oregano en salie zijn goed te drogen, maar peterselie en bieslook verliezen juist hun pit en kleur. Deze laatste kunt u het best vers toevoegen tegen het einde van de kooktijd.

Koop gedroogde kruiden in kleine hoeveelheden. Gefriesdroogde kruiden smaken vaak behoorlijk vers. Bewaar gedroogde kruiden maximaal zes tot negen maanden op een koele, droge plek. Gebruik verse kruiden liefst op de dag van aankoop, maar indien nodig kunt u ze een paar dagen in de koelkast bewaren.

Onder: stevige smaakmakers als rozemarijn en salie dient u spaarzaam te gebruiken.

Zachte kruiden

Deze kruiden hebben zachte, breekbare blaadjes die makkelijk beschadigen. Voeg ze enkele minuten voor het einde van de kooktijd toe en strooi ze voor het serveren over het gerecht. Het aromatische basilicum is erg populair en combineert goed met tomaten en in mediterrane gerechten. Kervel, dille en dragon doen het goed met eieren, vis en in roomsauzen. Munt geurt sterk en fris, koriander heeft een zeer herkenbare geur, lavas (maggiplant) heeft wel iets van selderij, en peterselie is bijna in alle gerechten te gebruiken.

Stevige kruiden

Deze groep bestaat uit kruiden met houtige steeltjes en pittige blaadjes; ze kunnen lang meegekookt worden en zijn dus ideaal voor in de slowcooker. Voeg ze aan het begin van de kooktijd toe en verwijder ze voor u het gerecht serveert. Populair zijn laurierblad (in bouillon, ovenschotels, marinades en bepaalde zoete gerechten), oregano, majoraan en tijm (heerlijk in mediterrane gerechten), rozemarijn (die goed bij lamsvleesgerechten past), salie (die goed combineert met varkensvlees), en de geurige kaffir-limoenblaadjes (worden veel in Thaise en Indonesische gerechten gebruikt).

SPECERIJEN

Warme, geurige specerijen worden meestal aan het begin van de kooktijd toegevoegd. Sommige worden echter bitter als ze urenlang opstaan en moeten dus pas halverwege worden toegevoegd. De meeste specerijen kunt u in de slowcooker beter heel dan gemalen gebruiken. Bewaar specerijen op een koele, donkere plek en controleer de houdbaarheidsdatum voor gebruik; naarmate ze ouder worden, verliezen specerijen hun geur en smaak. Hele specerijen kunt u maximaal een jaar bewaren; van

Links: dille heeft een milde anijs-smaak die prima bij vis past.

BOUQUET GARNI

Dit bundeltje kruiden is een klassieke smaakmaker die wordt gebruikt in soepen, ovenschotels en sauzen.



Maak een bundeltje van laurierblad, peterselie en tijm. Hang het in de slowcooker en bind het uiteinde van het touwtje aan het handvat, zodat u het eenvoudig kunt verwijderen.



Of leg de kruiden op een vierkant stukje kaasdoek en bind het stukje doek dicht. U kunt in dit bouquet garni ook peperkorrels doen.

gemalen specerijen neemt de smaak na ongeveer een halfjaar af.

Pittige specerijen

Sommige specerijen zijn heel mild, andere zetten je figuurlijk in de brand. De belangrijkste pittige specerijen zijn chili- of cayennepeper, gember, peper en mosterd.

Er zijn meer dan tweehonderd soorten pepers, die variëren qua vorm, grootte, kleur en scherpte. U kunt ze vers, gedroogd, gemalen en in vlokken kopen. Cayennepeper is bijzonder scherp, maar daar staat weer zoet, mild paprikapoeder tegenover. Er zijn ook allerlei pittige sauzen te koop, zoals Thaise chilisauzen en



tabasco. Alle pepers en peperproducten kunnen bitter worden door te lang koken; voeg ze daarom altijd in de loop van het kookproces toe.

Zoete, peperachtige gember (*djohé*) wordt in zoete maar ook pittige gerechten gebruikt en wordt vers, gedroogd, gemalen en als siroop verkocht. Zijn neef galanga of laos wordt in veel Zuidoost-Aziatische gerechten gebruikt. Kurkuma (geelwortel of koenjit) lijkt op verse gember en wordt in veel curry's verwerkt.

Ook zwarte, witte en groene peperkorrels geven een gerecht pit. Zwarte zijn het meest aromatisch. Mosterdzaad is een stuk pittiger (zwart is het scherpst van allemaal). Omdat de scherpte tijdens het koken afneemt, moet u mosterdzaad tegen het eind van de kooktijd toevoegen.

Geurige specerijen

Sommige planten worden geteeld om hun geurige zaden, die heel of gemalen verkocht worden. Slowcooking maakt de hele zaden zacht en zorgt ervoor dat de smaak zich volledig ontwikkelt. Populaire specerijen die in deze categorie vallen, zijn komijn en koriander, die in Indiase, Noord-Afrikaanse en Midden-Oosterse gerechten worden gebruikt; karwijzaad, dat in veel Europese gerechten met vooral varkensvlees en kool en in roggebrood en cake kan worden verwerkt, en maanzaad, dat in brood en talloze Oost-Europese nagechten wordt gebruikt. Andere geurige specerijen zijn bijvoorbeeld piment, kaneel, nootmuskaat, kardemom, vanille (voor in zoete gerechten), jeneverbessen (lekker in combinatie met varkensvlees, wild en kool), saffraan (rijst- en visgerechten) en tamarinde (wordt veel in de Indiase en Zuidoost-Aziatische keuken gebruikt).



Boven: er zijn veel verschillende soorten pepers.

Specerijenmengsels

Er is een aantal mengsels van gemalen specerijen dat alom in zowel zoete als gekruide gerechten wordt gebruikt. Populaire mengsels zijn koek- en speculaaskruiden; Chinees vijfkruidenpoeder, dat in veel pittige Aziatische gerechten wordt verwerkt; garam massala, een Indiaas specerijenmengsel dat aan het einde van de bereidingstijd wordt toegevoegd.

Daarnaast zijn er nog vele kerrie- en currymengsels, die variëren van mild tot zeer heet. Ook zijn er diverse currypasta's te koop.

ANDERE SMAAKMAKERS

Naast kruiden en specerijen zijn er vele andere smaakmakers die u in de keuken kunt gebruiken: van superscherpe sauzen tot subtiele bloemenwattjes.

Hartige sauzen

Er zijn veel hartige sauzen die u kunt gebruiken om de smaak van een gerecht wat op te halen. Ze hebben een sterke smaak en zijn vaak vrij zout, dus gebruik er nooit meer dan een of twee scheutjes van. De zeer sterke *mushroom ketchup* en *worcestersaus* geven een rijke, volle smaak aan stoofpotten en ovenschotels. Donkere en lichte sojasauzen en sauzen als hoisin zijn heerlijk in oosterse gerechten. Gefermenteerde-vissauzen worden in veel keukens gebruikt en omvatten onder meer ansjovissaus, oestersaus en *nam pla* (Thaise vissaus). Voeg deze sauzen aan het begin van de bereidingstijd toe.

Zoete essences

Deze hebben een rijk en geurig aroma en worden vaak gebruikt om smaak te geven aan zoete gerechten. Vermijd indien mogelijk kunstmatige of synthetische smaakmakers. Amandel- en vanille-essence worden gebruikt in cake, taart en desserts. Sinaasappelbloesem en rozenwater geuren verrukkelijk en voegt u tegen het einde van de bereidingstijd toe.

Alcohol

In de slowcooker verdampt alcohol minder snel dan wanneer de pan op het vuur staat – wat uiteraard tot een sterkere smaak leidt. Wanneer u gewone recepten aanpast aan de slowcooker, gebruik dan minder alcohol dan aangegeven. Bier, cider en wijn kunt u in marinades en stoofpotten gebruiken. Versterkte wijnen, zoals sherry, port en mader, zijn geschikt voor zowel zoete als hartige gerechten; een paar lepels tegen het einde van de bereidingstijd volstaan. Kleurloze dranken als kirsch en zoete likeuren als amaretto kunt u gebruiken in zoete gerechten en desserts.

SPECERIJEN MALEN

Wanneer u gemalen specerijen nodig heeft, kunt u het best hele specerijen kopen en ze zelf malen.



1 Verhit de hele specerijen 1-2 min. in een droge koekenpan op middelhoog vuur. Schud de pan af en toe zachtjes heen en weer.



2 Doe de specerijen in een vijzel en stamp ze tot poeder. Als u een grote hoeveelheid specerijen wilt malen, kunt u misschien beter een elektrische specerijen- of koffiemolen gebruiken.

BASISTECHNIEKEN: BOUILLON MAKEN

Een goede bouillon is de basis van veel gerechten – van simpele soepen en klassieke 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 slagers en visboeren kunt u beenderen, graten en afsnijdsel 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 om 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.

3 Schenk het water in de pan en zorg ervoor dat de botten van het karkas iets onderstaan; het water moet ten minste 4 cm onder de rand van de pan staan. Doe het deksel op de pan en verwarm de bouillon 2 uur op *hoog* of *auto*.



4 Schep vet en onzuiverheden van het oppervlak van de bouillon. Zet de slowcooker op *laag* of laat hem op *auto* staan; doe het deksel op de pan en verwarm de bouillon nog 3-4 uur.



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

6 Dek de bouillon af en zet hem in de koelkast of vriezer. Schep voor u de bouillon gebruikt het vet van het oppervlak.

KALKOENBOUILLON

Deze bouillon maakt u op dezelfde manier als de witte gevogeltebouillon. Gebruik het hart, de lever en de maag van de kalkoen in plaats van het karkas en schenk er 9 dl water bij.

Visbouillon

Deze bouillon kunt u gebruiken voor fijne vissoepen en stevige stoofpotten, maar u kunt er ook in pocheren. Het is de makkelijkste bouillon om te maken.

Visbouillon mag niet te lang pruttelen, want dan wordt hij bitter. Zodra de bouillon tegen de kook aan komt (na ongeveer 1 uur) mag hij nog maar 1 uur heel erg zachtjes pruttelen.

Gebruik alleen graten van witvis, zoals tong en schol. (De graten van vette vis zoals makreel zijn niet geschikt.) U kunt ook de koppen toevoegen, maar ogen en ingewanden dient u te verwijderen omdat die de uiteindelijke smaak niet ten goede zullen komen. U kunt ook de schalen van garnalen gebruiken. Snijd de groenten in zo dun mogelijke plakjes, zodat ze tijdens het koken zo veel mogelijk smaak kunnen afgeven. Voor een bouillon met een sterkere smaak kunt u 1,5 dl water vervangen door droge witte wijn.

VOOR CA. 9 DL

- 900 g visgraten en afsnijdsel
- 2 wortels, in dunne plakjes
- 1 ui, met schil, in ringen
- 6 witte peperkorrels
- 1 bouquet garni
- 9 dl water



1 Spoel de graten en het afsnijdsel heel goed schoon met koud water en snijd te grote graten in kleinere stukken die gemakkelijk in de slowcooker passen.

2 Leg de groenten in de binnenpan. Strooi de peperkorrels erover, voeg het bouquet garni toe en leg de graten erbovenop.



3 Schenk vervolgens het koude water erbij en zorg dat de graten en het afsnijdsel iets onderstaan; het water moet ten minste 4 cm onder de rand van de pan staan. Doe het deksel op de pan en verwarm de bouillon 1 uur op *hoog* of *auto* tot hij pruttelt.



4 Schep vet en onzuiverheden van het oppervlak. Zet de slowcooker op *laag* of laat hem op *auto* staan; doe het deksel op de pan en verwarm de bouillon nog 1 uur (beslist niet langer).



5 Bekleed een zeef met kaasdoek en houd hem even onder de koude kraan. Schenk de bouillon door de zeef in een kom en laat hem snel afkoelen – liefst boven een kom ijswater. Dek de bouillon af met huishoudfolie en zet hem in de koelkast of vriezer.

Groentebouillon

U kunt de groenten in dit recept aanpassen aan uw eigen smaak, maar was ze goed en snijd ze in vrij kleine stukken. Gebruik groenten met een sterke smaak, zoals koolraap en pastinaak, met mate, anders gaan ze overheersen. Zetmeelhoudende groenten als aardappelen kunt u maar beter niet gebruiken, want die maken de bouillon troebel.

VOOR CA. 1,5 L

- 1 grote ui, met schil, grof gehakt
- 1 prei, grof gehakt
- 2 wortels, in dunne plakjes
- 1 stengel bleekselderij, in kleine stukjes
- 2 laurierblaadjes
- 1 takje verse tijm
- enkele takjes verse peterselie
- 6 witte peperkorrels
- ca. 1,5 liter water



1 Doe de groenten, kruiden en peperkorrels in de binnenpan en schenk het water erbij. Doe het deksel op de slowcooker en zet hem 2 uur op *hoog* of *auto*.



2 Schep vet van de bouillon. Zet de slowcooker op *laag* of laat hem op *auto* staan en verwarm de bouillon nog 2 uur.



3 Schenk de bouillon door een fijne zeef en laat hem afkoelen. Zet hem afgedekt in de koelkast of vriezer.

Vet verwijderen

Voor gebruik moet u het vet verwijderen. Dit gaat erg snel als u de bouillon eerst even in de koelkast zet.



Schenk de bouillon in een kom, dek die af en zet hem minstens 4 uur in de koelkast. Het vet komt naar boven drijven en vormt bolletjes of zelfs een laagje aan het oppervlak. Schep het vet simpelweg uit de bouillon met behulp van een schuimspaan of lepel.



1 Als u geen tijd heeft om de bouillon te laten afkoelen, laat u hem een paar minuten staan. Schep er dan met een schuimspaan zo veel mogelijk vet af.

2 Leg dan een vel keukenpapier voorzichtig op het oppervlak van de bouillon om overtollig vet te absorberen. Misschien heeft u twee of drie vellen nodig om al het vet te verwijderen.



U kunt de bouillon ook laten afkoelen en er vervolgens enkele ijsblokjes in leggen. Roer de ijsblokjes eventjes voorzichtig door de bouillon en verwijder ze. Het vet is gaan stollen en heeft zich aan de ijsblokjes gehecht. (Dit werkt alleen als de bouillon helemaal afgekoeld is.)

Bouillon inkoken

Nadat u de bouillon gezeefd en het vet verwijderd heeft, kunt u hem concentreren door hem weer in de slowcooker te doen en hem onafgedekt enkele uren op *hoog* te verwarmen, waardoor een deel van het vocht zal verdampen. Als u echter een zeer geconcentreerde bouillon nodig heeft, is de slowcooker ongeschikt. Voor een zeer geconcentreerde bouillon brengt u de bouillon in een pan op het fornuis snel aan de kook en laat u hem een tijdje inkoken.

KANT-EN-KLARE BOUILLON

Als u weinig tijd heeft om zelf bouillon te maken, kunt u kant-en-klare bouillon gebruiken. Wellicht vindt u ergens verse bouillon, maar u kunt ook bouillon uit een potje of van een blokje gebruiken. Kies dan wel bouillon van een goede kwaliteit. Houd er rekening mee dat bouillonblokjes vaak erg sterk smaken en veel zout bevatten. Volg de aanwijzingen op de verpakking en gebruik bouillonblokjes alleen voor robuuste gerechten.

SOEP MAKEN

Hoewel veel recepten voor soep uit de slowcooker een lange bereidingstijd hebben, heeft u van de meeste weinig werk. Daarna kan de soep een hele dag pruttelen en hoeft u niets meer te doen. Veel soepen worden lekkerder als ze lange tijd opstaan, dus wees niet bang dat uw soep te lang in de slowcooker kookt.

Een goede, zelfgemaakte bouillon is de basis van veel soepen. Het is daarom de moeite waard een grote pan bouillon te maken en die in kleinere porties in te vriezen. Indien nodig kunt u ook een goede kant-en-klare bouillon gebruiken.

Er zijn twee basistechnieken om soep in de slowcooker te bereiden. De makkelijkste is de gesneden ingrediënten in de slowcooker te doen met bouillon of water. Zo krijgt u soep die weinig vet bevat, bijvoorbeeld een heerlijke groentesoep. Deze manier is echter niet zo geschikt voor soep die uien bevat, omdat die vrij veel tijd nodig hebben om zacht te worden. Het alternatief is de uien, groenten en het vlees eerst te bakken in een koekenpan en ze dan in de slowcooker te doen. Voor sommige recepten moeten de groenten gewoon zacht worden, maar voor andere dienen ze iets bruin gebakken te worden, waardoor de smaak en de kleur van de soep intenser worden.

Groentesoep

Van bijna elke groente kunt u soep maken. Gebruik voor het beste resultaat echter altijd verse groenten.

VOOR 4-6 PERSONEN

680 g gemengde groenten, zoals wortels, selderij, pastinaak, aardappelen

25 g boter

1 ui, gesnipperd

1 tl gedroogde gemengde kruiden

9 dl groentebouillon, kokendheet

1,5 dl melk of slankroom (naar keuze)

zout en versgemalen zwarte peper

1 Was de gemengde groenten en snijd ze in blokjes, reepjes of plakjes van 5 mm dik, zodat ze gelijkmatig gaar worden.



2 Verhit een kleine koekenpan en smelt de boter. Voeg de ui toe en fruit hem 10 min., tot hij zacht maar niet bruin is.



3 Doe de groenten bij de ui en bak het geheel 2-3 min. Schep de inhoud van de koekenpan in de slowcooker en zet hem op laag.



4 Strooi de gedroogde kruiden erover en schenk de bouillon erbij. Als u groenten gebruikt die veel water bevatten, zoals courgettes of pompoen, gebruik dan minder bouillon. Groenten als aardappelen en gedroogde groenten nemen daarentegen vocht op, dus voeg dan wat extra bouillon toe. (Houd er rekening mee dat het makkelijker is de soep later te verdunnen dan hem in te laten dikken.)



5 Zorg ervoor dat de soep ten minste 4 cm onder de rand van de pan staat. Doe het deksel op de slowcooker en kook de soep 7-12 uur, of tot de groenten zacht zijn.



6 Roer eventueel de melk of room erdoor en verwarm de soep nog 30 min. extra (niet langer, want dan kan de soep gaan schiften). Voeg zout en peper naar smaak toe en serveer de groentesoep.

SOEPRECEPTEN AANPASSEN

Als u vlees of gevogelte wilt toevoegen, doe dat dan aan het begin van de bereidingstijd en zet de slowcooker minstens 1 uur op hoog voor u de soep verder verwarmt op laag. Als u liever verse in plaats van gedroogde kruiden gebruikt, roer dan tweemaal de genoemde hoeveelheid tegen het einde van de bereidingstijd door de soep. Gebruik in plaats van een gewone bouillon eens een mengsel van bouillon en tomatensap, of voeg wat witte wijn of cider toe. In plaats van room kunt u ook crème fraîche gebruiken.



Boven: met een staafmixer maakt u heel eenvoudig een gladde soep. Dompel de messen in hun geheel in de soep, anders gaat het spetteren.

Soep pureren

U kunt een paar soeplepels soep pureren en weer door de soep roeren om de soep iets te binden. Of pureer alle soep, zodat u een heerlijk romige en gladde soep krijgt. Als u koude gepureerde soep maakt, kunt u de dikte van de soep het best aanpassen na het koelen, omdat de soep door het koelen dikker wordt.

De eenvoudigste manier om soep te pureren is met een staafmixer. U kunt de soep gewoon in de slowcooker pureren; hij hoeft dan niet weer doorgewarmd te worden. Of gebruik een keukenmachine of blender, maar vul deze nooit helemaal, omdat u dan makkelijk morst. De meeste soepen dient u in minstens twee porties te pureren, en tenzij u hem koud serveert, dient u de soep weer op te warmen in de slowcooker of in een pan op het fornuis.

Zachte groenten kunt u met de hand pureren: wrijf de soep plus groenten met een lepel of pollepel door een fijne roestvrijstalen zeef. Of pureer de groenten met behulp van een draaizeef en roer de puree door de soep. Warm de soep weer op als u hem warm wilt serveren.

Soep binden

Soep kunt u op diverse manieren binden, maar met maïzena of arrowroot gaat dat het gemakkelijkst. Meng het bindmiddel met wat water en roer er een glad papje van; roer of klop het papje dan door de warme soep. Maïzena maakt de soep meteen dikker, maar moet zo'n 10 min. meekoken voor de smaak ervan is verdwenen. Arrowroot bindt de soep zodra deze weer kookt, maar de soep kan iets dunner worden naarmate hij langer opstaat, dus voeg de arrowroot pas enkele minuten voor het serveren toe.

Bloem kunt u over gebakken uien strooien voor u deze aan de bouillon toevoegt. Of meng bloem met een gelijke hoeveelheid zachte boter of room en klop dit mengsel beetje bij beetje door de soep; laat hem daarna nog minstens 5 min. opstaan, zodat de bloemsmaak verdwijnt.

Rauwe eieren, eierdooiers of een mengsel van ei en room kunt u gebruiken om gladde soepen te binden en romig te maken. Neem de pan altijd van het vuur en laat de soep iets afkoelen voor u de eieren erdoor klopt, omdat ze anders kunnen stollen.

Broodkruim wordt wel gebruikt om stevige of koude soepen te binden. Het broodkruim wordt voor het serveren door de soep geroerd en absorbeert een deel van de soep en maakt hem dikker.

Soep garneren

Een fraaie garnering maakt een soep echt af en kan zo eenvoudig of ingewikkeld zijn als u maar wilt. Een dot room, crème fraîche of yoghurt en een snufje paprikapoeder of zwarte peper kunnen geweldig ogen bij een gladde soep. Gehakte verse kruiden zijn eenvoudig maar stijlvol en geven kleur, smaak en textuur. Gebruik sterke kruiden als rozemarijn en salie met mate.

Een garnering met smaak is bijvoorbeeld een lepeltje pesto – vooral geschikt in mediterrane en Italiaanse soepen. Geraspte, geschaafde of verkruimelde kaas past erg goed bij groente- en bonensoepen. Kazen met een sterke smaak, zoals parmezaanse kaas, belegen kaas of cheddar, en kruimelige kazens als stilton zijn altijd heerlijk.

Om een soep bijvoorbeeld iets dikker te maken kunt u er croutons of gebakken broodkruim over strooien. Dit is een klassieke soepgarnering, die soepen iets stevigs geeft. Om croutons te maken snijdt u dikke plakken brood van een dag oud in blokjes. Bak ze in olijfolie en schep ze constant om, zodat ze gelijkmatig bruin worden; laat ze uitlekken op keukenpapier. Gebakken broodkruim maakt u op dezelfde manier, maar is sneller klaar. Croutons kunt u ook in de oven maken: schep de blokjes om met wat olijfolie en leg ze 12-15 min. in een oven van 200 °C.

Gegrilde stokbroodjes met kaas zijn de klassieke garnering van Franse uiensoep. Wrijf dunne sneetjes stokbrood van een dag oud in met een doormidden gesneden teentje knoflook en laat ze onder een grill aan beide kanten bruin worden.

Bestrooi één kant met geraspte belegen of parmezaanse kaas of leg er een plakje geitenkaas op en zet de broodjes onder een hete grill tot de kaas gesmolten is. Leg vlak voor u de soep serveert één of twee broodjes op de soep.

Onder: een eenvoudige soep met een krokant geroosterd stokbroodje met gesmolten kaas maakt meteen indruk.



MARINADES MAKEN

Marineren maakt vlees, gevogelte, wild, vis en zelfs groenten malser en geeft ze smaak. Hoewel het niet altijd nodig is vlees malser te maken wanneer u met de slowcooker kookt, kunt u het marineren voor de smaak. Er zijn drie soorten marinades: vochtige, droge en pasta. Gebruik altijd een niet-metalen schaal als u iets laat marineren.

Eenvoudige vochtige marinade

Een vochtige marinade wordt meestal gemaakt met olie en azijn of andere zure ingrediënten, zoals wijn, vruchtensap of yoghurt. Ze maken ingrediënten mals en smaakvol.

Rood vlees, gevogelte en wild kunt u tot 2 uur laten marineren bij kamertemperatuur of maximaal 24 uur in de koelkast; kleine stukken vlees, zoals steaks, karbonades en koteletten, laat u maximaal 2 uur bij kamertemperatuur en maximaal 12 uur in de koelkast marineren; hele vis, visfilets en vissteaks 30 min. bij kamertemperatuur of 2 uur in de koelkast; groente 30 min. bij kamertemperatuur en 2 uur in de koelkast; kaas en toef 1 uur bij kamertemperatuur of ongeveer 8 uur in de koelkast.

VOLDOENDE VOOR 900 G VLEES OF VIS OF 600 G GROENTE

90 ml olijfolie
1-2 el ciderazijn
1 teentje knoflook, geperst
1 tl gedroogde tijm
½ tl gekneusde peperkorrels



1 Meng alle ingrediënten en gebruik 1 el azijn voor vis en 2 el voor vlees of groente.



2 Als u vis of vlees met vel marineert, maak dan enkele sneetjes in het vel. Doe de te marineren ingrediënten in een kom.



3 Sprengel de marinade over de te marineren ingrediënten en zorg dat alles met een laagje bedekt is. Laat de marinade intrekken en draai regelmatig om.

Overige vochtige marinades

U kunt op precies dezelfde manier verschillende andere marinades maken.



Pittige yoghurtmarinade: meng 1,8 dl volle yoghurt, 2 geperste teentjes knoflook, ½ tl gemalen komijn, gemalen kaneel en gekneusde peperkorrels, een snufje gemberpoeder, kruidnagel, cayennepeper en zout. Lekker voor kip, lamsvlees en vis.

Hoisinmarinade: meng 1,8 dl hoisinsaus, 2 el sesamololie, 2 el droge sherry, 2 el rijstazijn, 4 fijngehakte teentjes knoflook, ½ tl zachte bruine suiker en ¼ tl vijfkruidentpoeder. Lekker voor koteletten en kipdelen.



Kokos-ananasmarinade: meng ½ geschildde, fijngehakte rijpe ananas met het sap van ½ limoen. Roer er 1,5 dl kokosmelk door. Lekker voor kip en varkensvlees.

Thaise marinade: week 2 el tamarinde in 3 el kokend water; druk de tamarinde door een zeef in een pan. Hak 1 stengel citroengras, 2,5 cm verse gember, 2 sjalotjes, 2 teentjes knoflook, 2 groene pepertjes zonder zaadjes en 2 kaffirlimoenblaadjes fijn. Doe alles in de blender met 2 el arachideolie en 2 el donkere sojasaus. Mix tot een pasta en doe bij de tamarinde. Breng aan de kook en laat afkoelen. Lekker voor rund-, varkens- of kippenvlees.



Wijnmarinade: meng 80 ml wijn, 2 el olijfolie, 2 fijngehakte sjalotjes en een mespunt gedroogde of 2 tl fijngehakte verse kruiden (zoals rozemarijn). Gebruik rode wijn voor rood vlees en eend, en witte wijn voor kip en vis.

Eenvoudige droge marinade

Deze mengsels van kruiden en specerijen worden vlak voor het braden of bakken in het vlees gewreven. Ze worden puur voor de smaak gebruikt en zijn vooral geschikt voor iets vettere stukken vlees en vis of gerechten die gesmoord worden. Varieer de smaak door verschillende specerijen te gebruiken, zoals kardemom, geroosterde komijnzaadjes of wat chilipoeder. Of neem eens gemengde gedroogde kruiden en wat citroenrasp.

VOLDOENDE VOOR 900 G VLEES OF VIS

- 1 el gedroogde tijm
- 1 el gedroogde oregano
- 1 el gedroogde knoflook
- 1 el gemalen komijn
- 1 el paprikapoeder
- ½ tl cayennepeper
- ½ tl zwarte peper



1 Meng de ingrediënten in een kom en strooi ze in een enkele laag in een ondiepe schaal.



2 Haal elk stuk vlees of vis door het mengsel en zorg ervoor dat de stukken er gelijkmatig mee bedekt zijn. Schud het teveel af. Leg de stukken op een schaal, dek af met huishoudfolie en laat 30 min. bij kamertemperatuur staan.

Pastamarinade

Omdat de etenswaren nu een laagje krijgen, moet u ze boven het vocht bereiden – bijvoorbeeld op een groentebedje.



Kruidenpasta: verhit 50 g boter en fruit 120 g fijngehakte sjalotjes en ¼ tl venkelzaadjes tot de sjalotjes zacht zijn. Neem de pan van het vuur en roer er 2,5 cm geraspte verse gember, 2 el fijngehakte verse dille, 2 el fijngehakte verse peterselie en 1 el fijngehakte kappertjes door. Roer er 1-2 el zonnebloemolie door, zodat u een pasta krijgt. Bestrijk kipdelen er gelijkmatig mee of stop wat pasta onder het vel; vul de holte van een hele vis met de pasta. Laat vlees of vis 1 uur bij kamertemperatuur marineren; te gebruiken voor etenswaar die snel gaar is.



Mexicaanse chilipasta: meng de geraspte schil van 1 limoen, 4 geperste teentjes knoflook, 2 el mild chilipoeder, 1 el paprikapoeder, 1 tl gemalen komijn, ½ tl gedroogde oregano, een snufje kaneel en zout. Roer er 1 el olijfolie door en zo veel limoensap dat er een pasta ontstaat. Lekker voor kip en varkensvlees. Laat het vlees 1 uur bij kamertemperatuur marineren of bereid het meteen.

Tandooripasta: meng 2 el gemalen koriander, 2 el gemalen komijn, 2 el knoflookpoeder, 1 el paprikapoeder, 1 el gemberpoeder, 2 tl kurkuma en 2 tl chilipoeder met voldoende arachideolie om een pasta te vormen. Lekker voor lamsvlees, rundvlees, kip en vette vis. Laat 2 uur bij kamertemperatuur marineren of zet afgedekt een nacht in de koelkast. Schraap overtollige pasta er af voor bereiding.

Vruchtenmarinades

Sommige soorten fruit bevatten enzymen die de vezels in vlees en taaiere vissoorten als inktvis zachter maken. Papaja, ananas en kiwi bevatten papaïne, die eiwitten afbreekt en in de voedselindustrie als 'zachtmaker' wordt gebruikt. Voeg wat van het sap toe aan de marinade of snijd het fruit in plakjes en leg die maximaal 15 min. op het vlees of de vis.

MARINEERTIPS

- Hoe dikker de etenswaar, des te langer die moet marineren.
- Wanneer u vlees als wild en witvis marineert die tijdens het bereiden droog kunnen worden, kies dan een marinade die minder azijn, wijn of vruchtensap bevat. Deze marinades zijn geschikter voor vetter vlees, zoals lamsvlees, en vette vis.
- Bij vochtig weer of in een warme keuken kunt u vlees en vis beter in de koelkast laten marineren. Bij koeler weer en een korte 'marineertijd' is het veilig bij kamertemperatuur te marineren.
- In het algemeen zijn in marinades gedroogde kruiden beter dan verse. Als u houtachtige kruiden gebruikt, zoals rozemarijn en tijm, kneus dan de blaadjes om het aroma vrij te laten komen.
- Als u gemarineerd voedsel bakt, grilt of roostert voor u het in de slowcooker doet, dep het dan droog met keukenpapier.
- Voeg geen zout toe aan marinades, omdat dat vocht aan het voedsel onttrekt. Als u per se zout wilt gebruiken, voeg dit dan na het marineren toe.

STOOFPOTTEN MAKEN

De subtiele, constante warmte van de slowcooker is ideaal voor stoofpotten. Dankzij de lange bereidingstijden wordt elke vleessoort mals en sappig, en zelfs met de taaieste stukken vlees maakt u heerlijke maaltijden.

De essentie van stoven is dat de ingrediënten – vlees en/of groente(n) – gaar worden in een stoofpan of stoofpot met een bepaalde vloeistof. Vroeger zette men deze pannen lange tijd op de kachel of het fornuis – vandaar het woord 'stoof'.

Het juiste stuk vlees kiezen

De goedkopere stukken vlees, zoals borststuk, voorvoet, schouderkarbonade en schenkel, zijn uitermate geschikt voor de slowcooker. Deze stukken vlees zijn afkomstig van dat deel van het dier – meestal de voorste helft – dat tijdens zijn leven het hardst gewerkt heeft en daardoor een losere textuur heeft gekregen en voldoende vet heeft ontwikkeld. Tijdens het bereiden lossen het bindweefsel en het vet op en wordt er een rijke jus gevormd; de vezels worden losser, waardoor er meer vocht in het vlees wordt toegelaten. En dat alles maakt het vlees sappig en mals. Deze stukken vlees hebben veel meer smaak dan de magere delen.

Duurdere stukken vlees, zoals de vezelige en dichte lendenbiefstuk en varkensfilet, zijn heerlijk als u ze rood bakt of grilt. Ze zijn echter minder geschikt voor de slowcooker, omdat de dichte vezels voorkomen dat het vlees de vloeistof waarin het suddert absorbeert. Met andere woorden: hoewel dit duurdere vlees wel gaar en zacht wordt, zal de stoofpot uiteindelijk minder smakelijk en sappig worden.

Vlees in blokjes snijden

Taaier vlees, zoals doorregen runderlappen en sukadelappen, wordt gelijkmatiger en sneller gaar als u het in kleine blokjes van zo'n 2,5 cm snijdt. Deze blokjes moeten iets groter gesneden zijn dan de groenten, omdat groenten in een stoofpot iets meer tijd nodig hebben om zacht te worden. Hoewel u overtollig vet dient weg te snijden, zal een gemarmerd of doorregen stuk vlees malser blijven in de slowcooker. Te veel vet kunt u altijd nog afschuimen wanneer het gerecht klaar is.

1 Snijd het vlees bij, verwijder overtollig vet en te grote stukken kraakbeen, pees en vel.



2 Snijd het vlees tegen de draad in plakken van 2,5 cm. Deze plakken kunt u verwerken in een stoofpot. Door tegen de draad te snijden worden de vezels korter en wordt het vlees dus malser.



3 Snijd de plakken in dikke repen. Verwijder indien nodig overtollig vet en kraakbeen.



4 Snijd elke reep in blokjes van 2,5 cm. (Wanneer u lamsschouder bereidt, is het moeilijk keurige blokjes te snijden. Snijd het vlees in zo gelijk mogelijke blokjes; het gaat erom dat al het vlees straks tegelijk gaar is.)

Koteletten en karbonades

Meestal zijn koteletten en karbonades zo gesneden dat ze meteen de pan in kunnen, maar vaak is het toch de moeite waard ze nog iets bij te snijden.



1 Snijd of knip met een scherp mes of een keukenschaar overtollig vet aan de rand weg; volg daarbij de vorm van het stukje vlees. Laat een randje vet van 5 mm zitten.



2 Als u het vlees gaat braden voor u het in de slowcooker doet, maak dan ondiepe sneetjes in het vet rondom het vlees. Zo voorkomt u dat het vlees tijdens het braden omkrult en daardoor niet meer gelijkmatig gaar kan worden.

Gevogelte

U kunt allerlei delen kip en gevogelte in een stoofpot verwerken: van hele kipfilet en blokjes tot drumsticks en poten. Doordat de botjes tijdens het pruttelen nog in het vlees zitten wordt de smaak intenser; als u wilt, kunt u de botjes echter ook vooraf verwijderen (en gebruiken voor een bouillon). In het algemeen is het beter vel te verwijderen voor u het gevogelte aan de stoofpot toevoegt, omdat het immers niet krokant wordt door bereiding in de slowcooker.



Om kipfilet te ontvellen trekt u het vel en het dunne vlies voorzichtig van het vlees. Indien nodig gebruikt u een scherp mesje om het vlees van de ribben en het borstbeen te snijden. Draai de filet om en verwijder de dunne, witte pees in het midden.



Om medaillons te maken snijdt u de filet horizontaal doormidden. Houd daarbij uw vrije hand losjes op het vlees. Uit een kippenborst snijdt u twee medaillons, uit een eendenborst drie en uit een kalkoen ten minste vier.



Om kippenbouten te ontvellen en te ontbenen snijdt u het vel los en trekt u het eraf. Snijd het vlees in de lengte doormidden en volg daarbij het grootste botje. Snijd het botje eruit en probeer er zo weinig mogelijk vlees aan te laten zitten.

Groenten

Een bijzondere eigenschap van slowcooking is dat sommige groenten meer tijd nodig hebben om gaar te worden dan vlees. Om ervoor te zorgen dat alles tegelijk klaar is, snijdt u de groenten in stukjes van gelijke grootte, iets kleiner dan het vlees.



Snijd uien in dunne ringen of snipper ze. Als u grovere stukken wilt, fruit ze dan zacht in een koekenpan voor u ze in de slowcooker doet, want ui wordt maar langzaam gaar in de slowcooker.



Harde wortel- en knolgroenten, zoals wortels en aardappelen, hebben de meeste tijd nodig. Snijd ze in reepjes, plakjes of blokjes van 5 mm. (Geschilde aardappelen verkleuren, dus zorg ervoor dat ze altijd onderstaan in water of vloeistof.)

TIP

Sommige groenten, bijvoorbeeld paprika's, worden bitter als u ze te lang laat opstaan, en groene paprika's verkleuren zelfs. Ze zijn vrij snel gaar; voeg ze daarom pas 45-60 min. voor het einde van de kooktijd toe.

VLOEISTOF IN STOOFPOTTEN

De saus maakt u van een mengsel van vleessappen en groentevocht en de vloeistof die u aan het begin toevoegt. De lange kooktijd geeft het gerecht voldoende smaak wanneer u gewoon water gebruikt, hoewel andere vloeistoffen het gerecht een rijkere smaak geven. Pas indien nodig de hoeveelheid vloeistof aan op basis van de ingrediënten: champignons bijvoorbeeld geven veel vocht af, waardoor de saus dunner wordt.

Bouillon: zelfgemaakte bouillon is het best, maar kant-en-klare bouillon of bouillon van blokjes mag ook. Maak de bouillon niet te zout en kies een bouillon die bij het gerecht past. Als u geen vlees- of kippenbouillon heeft terwijl dat volgens het recept wel nodig is, neem dan groentebouillon.

Wijn: rode of witte wijn geeft extra smaak aan het gerecht en door de zuurheid wordt het vlees malser.

Kies een wijn die u ook zo zou drinken, want goedkope, zure wijn ruïneert het hele gerecht. Het is meestal beter een deel wijn en een deel bouillon te nemen in plaats van alleen wijn.

Cider: ook cider geeft smaak aan een gerecht en maakt vlees mals. Geschikt voor gerechten met kip en varkensvlees, vooral als er ook fruit in zit. Tenzij u een echt zoet gerecht maakt, neemt u bij voorkeur droge of medium cider.

Bier: wit of donker bier of bokbier maakt een donkere saus voller. Door het koken wordt het gerecht niet bitter. Te veel bier kan overweldigend zijn, gebruik daarom het liefst een mengsel van bier en bouillon.

Tomaten: geven smaak aan het uiteindelijke gerecht. U kunt tomatenblokjes nemen, vers of uit blik, passata, tomatenpuree of tomatensap.

BASISTECHNIEKEN

Er zijn twee manieren om stoofgerechten in de slowcooker te maken: een extreem eenvoudige manier, waarbij alle ingrediënten rauw in de slowcooker gaan, en een iets bewerkelijker methode, waarbij het vlees of en (een deel van) de groenten eerst worden gebakken.

Supersnel stoofgerecht

Ierse stoofpot is zo'n gerecht dat erg eenvoudig is. Onderstaand recept is geschikt voor alle stoofgerechten waarbij de ingrediënten rauw in de slowcooker gaan. De voorbereidingstijd wordt hierdoor korter en de methode is bovendien geschikt voor vetarme gerechten.

De bouillon of het andere kookvocht is meestal koud, maar kan ook warm worden toegevoegd om de kooktijd te bekorten. Als u met koude ingrediënten werkt en met name als de stoofpot grotere stukken vlees bevat, kunt u de slowcooker het best eerst 1-2 uur op *auto* of *hoog* zetten en vervolgens op *laag*.

VOOR 4 PERSONEN

900 g ontbeende lamschouder of 8 lamskoteletten
450 g uien
900 g aardappelen
1 wortel, in plakjes (naar keuze)
takje tijm of een laurierblaadje (naar keuze)
ca. 6 dl lams- of vleesbouillon
zout en versgemalen zwarte peper



1 Snijd met een scherp mes het overtollige vet van het vlees en snijd het vlees in blokjes van 3 cm. (Als u koteletten gebruikt, kunt u ze zo toevoegen.)



2 Snijd de uien in ringen en de aardappelen in zo dun mogelijke plakjes.



3 Leg de uien onder in de binnenpan en leg de aardappelen, de wortel, de tijm en het laurierblaadje erbovenop. Leg hier het vlees dan op. Bestrooi elke laag licht met zout en peper.



4 Schenk de bouillon over het vlees en zorg ervoor dat het vlees onderstaat (voeg eventueel extra bouillon toe). Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 2 uur op *auto* of *hoog*.

5 Schep met een schuimspaan eventueel schuim van het oppervlak. Doe het deksel vervolgens weer op de pan en laat de stoofpot 4-6 uur op *auto* of *laag* sudderen, tot het vlees en de groenten mals en sappig zijn.

Vorgebakken stoofpot

Deze methode wordt gebruikt voor de meeste stoofpotten, omdat de smaak en kleur er intenser van worden. De natuurlijke suikers in de diverse ingrediënten worden tijdens het bakken afgebroken, waardoor er allerlei heerlijke smaken vrijkomen. Voorbakken maakt het vlees lekkerder en zorgt ervoor dat de stoofpot er mooier uitziet; daarnaast zorgt voorbakken ervoor dat de groenten in een kortere tijd gaar worden in de slowcooker.

VOOR 4-6 PERSONEN

900 g mager stoofvlees
3 el bloem
50 g boter
2 el olie
12 kleine bosuitjes
120 g champignons
1 teentje knoflook, geperst
3 dl rode wijn
1,5 dl hete runderbouillon
1 laurierblaadje
2 el gehakte verse peterselie
zout en versgemalen zwarte peper



1 Snijd overtollig vet van het vlees en snijd het vlees in blokjes van 2,5 cm. Meng de bloem met een snufje zout en peper en doe de bloem in een diep bord of een plastic zak. Haal het vlees eventueel in porties door de bloem en schud het teveel aan bloem af. Bewaar de bloem die overblijft.

2 Verhit de helft van de boter en de helft van de olie in een grote koekenpan. (U kunt minder vet gebruiken als u een pan met antiaanbaklaag gebruikt.)



3 Braad het vlees in twee of drie porties zodra de boter schuimt. (Braad niet te veel vlees tegelijk, want dan wordt het eerder gestoofd dan bruin gebakken.) Schep het vlees regelmatig om, zodat het rondom bruin wordt. Schep het met een schuimspaan uit de pan en doe het in de binnenpan.



4 Verhit de resterende boter en olie in de koekenpan en bak de uitjes doorschijnend en goudbruin. Schep de uien met een schuimspaan in de binnenpan van de slowcooker. Doe de champignons en de knoflook in de koekenpan en bak ze in 2-3 min. bruin. Schep ze in de binnenpan.



5 Strooi de bloem in de koekenpan en roer vet, aanbaksels en bloem door elkaar. Voeg wijn en dan bouillon toe en roer.

6 Roer de aanbaksels los en breng de saus tegen de kook aan. Schenk de saus over het vlees en de groenten. Voeg het laurierblaadje toe en druk alle ingrediënten iets aan zodat ze onderstaan.



7 Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 1 uur op *auto* of *hoog*. Zet hem dan op *laag* of *auto* en laat de stoofpot nog 6-8 uur sudderen, tot het vlees en de groenten gaar zijn. Of zet de slowcooker 4-5 uur op *hoog*. Bestrooi voor het serveren met peterselie.

Stoofpotten indikken

Er zijn verschillende manieren om het vocht van een stoofpot te binden.

Bloem Vlees wordt vaak eerst gebakken voor het in de slowcooker gaat. U kunt het eerst door wat bloem wentelen, waardoor de saus zal gaan binden. Braad het vlees niet te bruin, want dat maakt de stoofpot bitter – bak het slechts even aan.



U kunt ook wat bloem tegen het eind van de kooktijd toevoegen: roer een papje van 1 deel bloem en 1 deel boter, en roer dat door het stoofgerecht. Laat het iets langer opstaan, zodat de 'rauwe' smaak van de bloem verdwijnt.

Maïzena, zetmeel of arrowroot Deze fijne meelsoorten kunt u ook als bindmiddel gebruiken. Meng ze met wat water of andere koude vloeistof voor u ze door de stoofpot roert.



Pasta en rijst Als halverwege de kooktijd al duidelijk is dat de stoofpot te dun blijft, kunt u wat pasta of snelkookrijst toevoegen. Voeg ze minstens 45 min. voor het einde van de kooktijd toe. U kunt ook linzen en granen zoals parelgerst gebruiken; voeg deze wel veel eerder toe, zodat ze goed gaar worden.

Inkoken Als de saus na het verstrijken van de kooktijd nog te dun is, schep het vlees en de groenten dan met een schuimspaan uit de pan. Schenk de saus in een hapjes- of koekenpan en breng hem snel aan de kook, zodat de saus inkookt. Voeg het vlees en de groenten aan de saus toe en warm het geheel op laag vuur door. Inkoken is erg geschikt voor gerechten met vis en kip, die uit elkaar kunnen vallen als ze te lang opstaan.

Vet afschuimen

Als er tijdens het koken te veel vet is vrijgekomen, kunt u dat verwijderen voor u het gerecht serveert. Het meeste vet drijft aan de oppervlakte en u kunt het er simpelweg met een lepel afschep- pen. Overig vet kunt u verwijderen met absorberend keukenpapier: leg een stuk keukenpapier voorzichtig boven op de stoofpot en verwijder het zodra het met vet doordrenkt is. Als u de stoofpot van tevoren heeft gemaakt, moet u hem in de koelkast bewaren. Het vet stolt dan en kan er heel eenvoudig met een lepel afgeschep- worden.

SMOREN en STOMEN

Wanneer u een gerecht smooit, laat u het in een klein beetje vocht in een goed afgesloten pan gaar worden. Wanneer u ingrediënten stoomt, worden ze gaar door middel van stoom. Als u vlees wilt smoren, snijdt u het in vrij grote, gelijke plakken (koteletten kunt u in hun geheel toevoegen).

Stomen is heel geschikt voor stevige vis, die u op een bedje van groenten kunt leggen met net genoeg vloeistof om de groenten onder te zetten. Met het deksel op de pan condenseert alle stoom aan de binnenkant van het deksel, waarna het meteen de pan weer in druppelt.

Vlees snijden

Snijd altijd overtollig vet van het vlees voor u het smooit en schuim vet van de stoofpot af voor u het gerecht serveert. Zorg ervoor dat al het vlees even dik is, zodat het tegelijk gaar is.



1 Snijd het vlees in plakken van 2 cm dik. Snijd de smalle uiteinden in iets dickere plakken.



2 Leg de dickere plakken vlees op een werkvlak, leg er een vel vetvrij papier over en sla het vlees voorzichtig plat met een deegrollet of vleeshamer.



3 Als u al het vlees platter wilt slaan om het malser te maken, kunt u het vlees het best in dikke plakken van 3 cm snijden.

Lamsschenkel smoren

Lamsbout is over het algemeen mals en vrij vet, en daardoor niet geschikt om gesmoord te worden. Lamsschenkel daarentegen bevat magerder en taaiër vlees, dat juist heerlijk wordt in de slowcooker. Dikke plakken vlees, zoals runder- en sukdellappen, en kleine bouten kunt u ook op deze manier bereiden.

VOOR 4 PERSONEN

- 4 lamsschenkels
- 1 rode ui, zeer fijn gehakt
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 takje verse tijm
- 1 tl fijngehakte verse rozemarijn
- 1 tl paprikapoeder
- 1 el balsamicoazijn
- 4 el olijfolie
- 1,8 dl rode wijn
- 1,5 dl lams- of groentebouillon
- zout en versgemalen zwarte peper
- fijngehakte verse peterselie, om te garneren



1 Prik met een scherp mes her en der kleine gaatjes in de schenkels.

2 Meng de ui, knoflook, tijm, rozemarijn, het paprikapoeder, de balsamicoazijn en 2 el olie. Strijk de marinade over de lamsschenkels, leg ze in een niet-metalen kom en laat het vlees afgedekt 2 uur bij kamertemperatuur en maximaal 24 uur in de koelkast marinieren. (Het marinieren is niet per se noodzakelijk.)



3 Veeg de marinade van het vlees en bewaar hem. Verhit de resterende olijfolie in een koekenpan en braad het vlees rondom bruin. Doe het vlees in de slowcooker en bestrooi het met zout en peper.



4 Doe de bewaarde marinade in de koekenpan en schenk de wijn en bouillon erbij. Breng alles tegen de kook aan, roer goed en schenk over het vlees.

5 Dek de pan af en zet hem 1 uur op hoog of auto. Laat de slowcooker op auto staan of zet hem op laag en laat het vlees in 6-8 uur gaar worden. Draai het vlees halverwege de kooktijd om.

6 Schep met een schuimspaan het vlees op een voorverwarmd bord. Schep eventueel vet van de saus af en proef of de saus op smaak is. Roer de peterselie erdoor en schep de saus over het vlees.

Rodekool stomen

Veel soorten groenten kunnen gestoomd worden. Ze worden dan heerlijk zacht en krijgen een intense smaak. Wij gebruiken hier rodekool, maar venkel en bleekselderij kunt u ook prima stomen. Snijd venkel in de lengte in dunne plakken van gelijke grootte. Stengels bleekselderij kunt u heel laten of in kleinere stukken snijden.

VOOR 4-6 PERSONEN

- 1 rodekool, ca. 900 g
- 450 g moesappels, geschild, klokhuis verwijderd, in stukjes
- 2 el bruine basterdsuiker
- 2 el rodewijnazijn
- 1,7 dl bijna kokend water
- zout en versgemalen zwarte peper



1 Verwijder de stugge bladeren van de kool, snijd hem in vieren en verwijder de kern. Snijd de kool in reepjes.



2 Doe rodekool, appels, suiker, azijn en zout en peper in de binnenpan. Schep alles goed om en druk het stevig aan. Schenk het water erover.

3 Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 3-4 uur op *hoog* of 6-8 uur op *laag*. Roer halverwege.

Gerechten opwarmen

Gestoomde en gesmoorde gerechten en stoofpotten worden vaak pas een dag na bereiding geserveerd, omdat ze dan lekkerder smaken. Deze verbeterde smaak is minder duidelijk bij gerechten die in de slowcooker bereid zijn, doordat het langzame bereidingsproces er al voor gezorgd heeft dat de smaken optimaal tot hun recht komen.

Wilt u een gerecht uit de slowcooker toch opwarmen, laat het dan eerst zo snel mogelijk afkoelen. Dompel de binnenpan echter nooit in koud water, want dan kan hij barsten.



1 Zodra het gerecht klaar is, neemt u de binnenpan uit de slowcooker en zet u hem minstens 10 min. op een onderzetter. Verwijder wel het deksel zodat de stoom kan ontsnappen. (Als u gestoomde groenten heeft gemaakt, laat u het deksel op de pan, anders worden ze te droog.)



2 Zet de binnenpan in een afwasteiltje met koel maar absoluut geen ijskoud water. Laat de pan zo 15 min. staan, of tot het water warm aanvoelt. (Doe niet te veel water in het teiltje, want dan zou het water in de binnenpan terecht kunnen komen. Het water moet ongeveer tot halverwege de pan reiken.)



3 Neem de binnenpan uit het water, gooi het warm geworden water weg en vul het teiltje vervolgens met heel koud water. Zet de binnenpan weer in het teiltje en voeg nu wat ijsklontjes aan het water toe, zodat het afkoelen wordt versneld. Laat het gerecht helemaal afkoelen.

4 Doe het deksel op de binnenpan en zet hem tot gebruik in de koelkast. Of schep de inhoud van de pan in een bakje.

5 In de slowcooker kunt u geen gerechten opwarmen. Het zou veel te lang duren voor het gerecht warm genoeg is om het zonder gevaar voor de gezondheid te kunnen eten. Controleer of de keramische binnenpan in de oven of op het fornuis kan. Neem het gerecht minstens 30 min. voor u het wilt opwarmen uit de koelkast.



6 Schep het gerecht eventueel in een pan of ovenschaal en warm het voorzichtig op tot het pruttelt: op laag vuur of in een oven op 170 °C. Vleesgerechten moeten zachtjes pruttelen en minstens 30 min. doorgewarmd worden, zodat u ze veilig kunt eten. Verse kruiden kunt u een paar minuten voor u het gerecht serveert toevoegen.

TOPPINGS

Een topping kan van een eenvoudige stoofpot iets bijzonders maken. Bovendien hoeft u bij een stoofpot met topping vaak geen bijgerechten meer te serveren. Veel toppings worden boven op de stoofpot gelegd en tegelijk met de rest van het gerecht gaar gestoofd. Sommige worden echter apart bereid en dan samen met het stoofpotje geserveerd.

Knoedels

Knoedels zijn ideaal bij stoofpotten, maar minder geschikt voor gestoomde en gesmoorde gerechten, omdat knoedels veel vocht nodig hebben om in te koken. Als een stoofpot op een lage stand gaar wordt, verhoog de temperatuur dan 30 min. voordat u de knoedels toevoegt. Onderstaand recept is voldoende voor vier personen.



1 Zeef 120 g zelfrijzend bakmeel met wat zout en peper in een kom. Kneed er 50 g niervet of plantaardig vet door en roer er dan ca. 80 ml koud water door, zodat er een zacht maar niet-kleverig deeg ontstaat.



2 Bestuif beide handen met bloem en maak acht middelgrote of twaalf kleine balletjes. Of rol het deeg tot een dunne 'worst' met een doorsnee van 2,5 cm en snijd die in stukjes van 2,5 cm.



3 Neem het deksel van de slowcooker. Ga snel te werk, zodat er weinig warmte kan ontsnappen. Leg de knoedels in de stoofpot op enige afstand van elkaar. Dek de slowcooker af en zet hem 45-60 min. op *hoog* – of tot de knoedels gerezen en stevig zijn. Neem tijdens het koken het deksel niet van de pan. (Of kook de knoedels 30 min. in een afgedekte pan in een laagje pruttelende bouillon en serveer ze apart bij de stoofpot.)

KNOEDEL MET EEN SMAAKJE

Knoedels kunnen allerlei smaken hebben. Goede smaakmakers zijn kruiden en vloeistoffen, zoals bouillon, witte wijn of cider.

Kruiden-mosterdknoedels zijn lekker bij rundvlees. Zeef 1 tl mosterdpoeder bij het meel en roer er vervolgens 2-3 el gehakte verse peterselie door.

Citroen-dragonknoedels zijn lekker bij stoofpotten met kip, kalkoen of vis. Roer de geraspte schil van een halve citroen en 3 el fijngehakte verse dragon door het meel.

Karwij-zureroomknoedels zijn lekker bij runder- en kalfsgoulash. Roer 1 tl karwijzaad door het meel en meng de droge ingrediënten met een mengsel van de helft zure room en de helft water.

Champignonknoedels zijn lekker bij stoofschotels met rund- of varkensvlees. Roer 50 g zeer fijn gehakte champignons door het deeg.

Rozemarijnknoedels zijn lekker bij lamsvleesgerechten. Voeg ½-1 tl fijngehakte verse rozemarijn toe.

Aardappeltoppings

Aardappelen zijn ideale toppings. U kunt de topping even bruin laten worden in de oven of onder de grill voor u het gerecht serveert. Geraspte of in plakjes gesneden aardappel wordt meestal aan het begin van de kooktijd toegevoegd; aardappelpuree meestal tegen het eind. Onderstaande recepten zijn voldoende voor vier personen.



1 Voor een topping van aardappelschijfjes snijdt u 680 g aardappelen in dunne plakjes. Leg deze op het gerecht aan het begin van de kooktijd. Zorg dat er zo veel vocht in de pan zit dat de aardappelen onderstaan. Zet de afgedekte slowcooker 8-10 uur op *laag* of 4-5 uur op *hoog*. Voor een bruine topping bestrijkt u de aardappelen na de kooktijd met wat gesmolten boter; zet het gerecht daarna 3-4 min. onder de hete grill.



2 Voor een topping met geraspte aardappel raspt u 680 g aardappelen. Blancheer de rasp 5 min. in kokend licht gezouten water. Giet af en knijp het vocht eruit. Roer 1 el olijfolie door de rasp en verdeel die over het gerecht. Zet de slowcooker 4-6 uur op *laag* of 2-3 uur op *hoog*. (Zet eventueel onder de grill om de rasp bruin en krokant te maken.)



3 Voor een topping met romige aardappelpuree kookt u 900 g geschildde, bloemige aardappelen gaar. Giet ze af, doe ze in de pan en voeg 50 g boter of 2 el olijfolie toe. Stamp de aardappelen tot een gladde puree en klop dan 5 el warme melk of room, zout, peper en nootmuskaat erdoor. Schep de puree op het gerecht in de slowcooker en strijk de puree glad. Dek de slowcooker af en verwarm het geheel nog 1 uur. Of zet het gerecht 30 min. in een voorverwarmde oven op 190 °C of even onder de hete grill.

Polentatoppings

Polenta gaat goed samen met mediterrane gerechten. Samen met bloem, melk en eieren maakt u van polenta (maïsmeel) een heerlijk broodlaagje.



Basistopping: voor een topping voor zes personen brengt u 2 liter water met 1 tl zout aan de kook in een grote, zware pan. Neem de pan van het vuur en klop met een garde 380 g polenta door het water. Zet de pan weer op het vuur en roer nog 15 min. tot het mengsel dik is. Voeg kruiden toe. Deze zachte polenta kunt u verder op dezelfde manier gebruiken als aardappelpuree (zie boven).



Polentadriehoekjes: schep het mengsel op een natte snijplank en spreid het uit tot een lap deeg van 1 cm dik. Laat het 1 uur staan en snijd het dan in driehoekjes. Leg de driehoekjes 1 uur voor het eind van de kooktijd op de stoofpot. Bestrijk ze voor het serveren met olijfolie, strooi er parmezaanse kaas over en zet het gerecht even onder de grill.

Broodlaagje: voor het broodlaagje mengt u 180 g fijn maïsmeel met 1 el volkorenmeel en 1 tl bakpoeder. Maak een kuiltje in het midden en voeg 1 losgeklopt ei en 1,8 dl melk toe. Mix het beslag en schep het op de stoofschotel. Dek de slowcooker af en laat het gerecht nog 1 uur sudderen. Zet het eventueel nog even onder de grill.

Kruimellaagjes

Kruimellaagjes kunt u wel in de slowcooker bereiden maar in de oven worden ze lekkerder. Ze passen goed bij stevige stoofpotten met weinig saus of jus. Dit recept is voldoende voor vier personen.



1 Zeef 180 g bloem of volkorenmeel en een snufje zout in een kom. Wrijf er 100 g boter of margarine door tot er een mengsel ontstaat dat op fijn broodkruim lijkt.



2 Roer er vervolgens 50 g fijngehakte noten door of 2-3 el havermout, 30 g geraspte belegen kaas of 30 g zonnebloempitten.

3 Verwarm de oven voor op 190 °C. Verdeel het kruimelmengsel over de stoofschotel en zet deze 30 min. onafgedekt in de oven tot de kruimels bruin zijn.

Broodlaagjes

U kunt allerlei soorten brood gebruiken: sneetjes, blokjes of kruimels, wit, volkoren, enzovoort.

Kruimellaagje: verwarm de oven voor op 150 °C. Meng 80 g broodkruim met 2 el fijngehakte verse peterselie en 2 fijngehakte teentjes knoflook. Strooi de kruimels over de stoofschotel en zet deze vervolgens 30-40 min. in de oven tot de kruimels goudbruin zijn.



Stokbroodlaagje: rooster 6-12 sneetjes stokbrood (één dag oud) aan beide zijden lichtbruin. Wrijf één zijde van de broodjes in met een half teentje knoflook en bestrijk ze met Franse mosterd. Bestrooi de broodjes met 120 g geraspte gruyère en zet ze onder de grill tot de kaas bubbelt. Leg de broodjes op de stoofschotel en serveer meteen.

STOVEN

Stoven houdt in dat u grote of kleine bouten of stukken vlees of gevogelte in een hoeveelheid vloeistof laat gaar worden, meestal met kruiden of groenten. De methode is ideaal voor iets taaiere stukken vlees, gevogelte en wild die van nature minder vet zijn. Het vlees wordt alsnog heerlijk mals en wordt bijna altijd gebraden voor het met de vloeistof en de overige ingrediënten in de slowcooker gaat. Soms wordt het vlees gemarineerd voordat het gebraden wordt; dat geldt vooral voor het drogere rundvlees en wild.

Stukken vlees die u wilt stoven, mogen eigenlijk niet zwaarder dan 1,2 kg zijn. Als het vlees een grillige vorm heeft, wordt het niet gelijkmatig gaar en is het moeilijker aan te snijden. Ontbeende stukken vlees, zoals lendenstuk, runderhaas en biefstuk, kunt u het best opbinden; lamsschouder dient u te ontbenen en op te binden voor u het stooft.

Ontbeende bout opbinden

U heeft dun keukengaren nodig om een rollade te maken. Bewaar dat garen in een plastic zakje of doosje en liever niet los in de keukenla.



1 Rol het vlees op tot een gelijkmatige vorm. Knoop er in de lengte garen omheen. Trek dit goed strak en leg er een dubbele knoop in; het vlees zal tijdens het stoven iets krimpen. (Een hulpje in de keuken is voor dit klusje geen overbodige luxe.)

2 Bind om de 2,5 cm een stukje garen in de breedte om het vlees. Trek het garen goed strak aan en knip de uiteinden af. Zorg ervoor dat al stukjes garen even strak om het vlees zitten, zodat het vlees een mooie vorm blijft houden.

Lamsschouder ontbenen

Lamsschouder bevat drie botten: het platte schouderblad, het dunne bovenbeen en het gewricht.



1 Leg de schouder op een snijplank en snijd overtollig vet weg. Zet een scherp mes in het grotere deel van de schouder en ga met het mes langs het schouderblad; snijd van buiten naar het midden. Draai het vlees om en snijd weer naar het midden. Draai het schouderblad los.



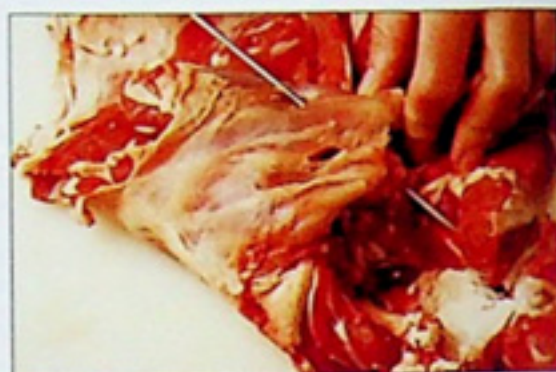
2 Leg het vlees met het vel naar beneden op de snijplank. Snijd langs het bovenbeen en het gewricht en schraap het vlees van de botten. Verwijderen de botten.



3 Snijd het vlees door op de plek waar het schouderblad zat en vouw het vlees open. Vul het en bind het op.

Een schouder en ballon binden

In plaats van de lamsschouder als een rollade op te rollen kunt u het vlees ook 'als een ballon' opbinden. Dit ronde kus-sentje wordt later in parten gesneden.



1 Leg het vlees neer, met het vel naar beneden. Schep vulling in het midden en trek een hoek van het vlees naar het midden; zet vast met een vleesspies.



2 Doe hetzelfde met de overige hoeken. Stop losse uiteinden naar binnen en zet de 'ballon' stevig vast met een lus van keukengaren.



3 Draai het vlees om en bind er nog wat garen om (het vlees moet uit zes of acht parten bestaan). Leg steeds een knoopje in het garen wanneer u langs het knooppunt aan weerszijden komt.

Runderrollade stoven

Ook andere stukken rundvlees, zoals ossenhaas en lendenbiefstuk, kunt u op deze manier bereiden. Gevuld borststuk of gevulde lamsschouder is ook geschikt voor deze methode.

VOOR 4-6 PERSONEN

- 1,2 kg runderrollade
- 2 el braadvet of wit plantaardig vet
- 2 uien, in partjes gesneden
- 2 wortels, in de lengte in vieren gesneden
- 2 stengels bleekselderij, in stukjes van 5 cm
- 2 laurierblaadjes
- 2 takjes verse tijm
- 3 dl hete runderbouillon
- zout en versgemalen zwarte peper



1 Bestrooi de rollade met zout en peper. Verhit het vet in een grote, zware braadpan. Doe het vlees in de pan en braad het rondom aan; draai het met twee lepels constant om tot het bruin is. Als het vet te heet wordt voor het vlees bruin is, voegt u wat koude boter toe. Neem de rollade uit de pan en leg hem op een bord.

2 Giet zo veel vet uit de pan dat er nog 1 el vet achterblijft. Voeg vervolgens de uien, wortels en bleekselderij toe en bak ze in een paar minuten goudbruin en zacht; groenten bakken geeft de stoofpot extra kleur en smaak, maar pas op: laat de groenten niet te bruin worden, want dan wordt de bouillon bitter. Leg een laagje groenten in de binnenpan van de slowcooker; leg het vlees op de groenten en voeg ook de uitgelekte sappen op het bord toe. Leg de overige groenten en de kruiden rond het vlees.

3 Breng de bouillon in de braadpan aan de kook en roer aanbaksels los.



4 Schenk de bouillon over het vlees. Een klein laagje is genoeg: het vlees moet beslist niet onderstaan (zie foto).



5 Doe het deksel op de slowcooker en zet hem 4 uur op hoog. Zet de slowcooker dan op laag en verwarm het geheel nog 2-3 uur, tot het vlees zacht en zeer mals is. Keer het vlees tijdens het koken één of twee keer om en bedruip het daarbij met de jus. Gebruik bij het draaien geen mes, want dan prikt u misschien per ongeluk in het vlees en zullen de sappen uit het vlees lopen.

6 Neem het vlees uit de pan en leg het op een voorverwarmd bord. Dek af met aluminiumfolie en laat het minstens 15 min. rusten om de vezels zachter te maken en de sappen iets te laten stollen; het vlees laat zich dan beter snijden.

7 Schep ondertussen overtollig vet van het oppervlak in de slowcooker. Serveer het vocht als jus bij het vlees. (U kunt het eventueel iets indikken door er maïzena of pilswortelmeel door te roeren.) U kunt de groenten weggooien maar ze ook bij het vlees serveren.

Kip stoven

Een hele kip kunt u op dezelfde manier stoven als een runder- of lamsbout, maar deze bereidingswijze is niet geschikt voor een kip of haan van meer dan 1,6 kg. Vul de kip niet; voeg liever wat partjes ui of citroen toe voor extra smaak.

VOOR 4 PERSONEN

- 1,5 dl droge witte wijn of droge cider
- 2 laurierblaadjes
- hele kip à 1,2-1,3 kg
- 1 citroen, in vieren
- 1 el zonnebloemolie
- 2 el boter
- 1,5 dl hete kippenbouillon
- 1 el maïzena, gemengd met 2 el water of wijn
- zout en versgemalen zwarte peper

1 Schenk de wijn in de binnenpan van de slowcooker. Voeg de laurierblaadjes toe en zet de slowcooker op hoog. Spoel de kip af en dep het vlees met keukenpapier droog. Bestrooi de holtes met zout en peper en stop de partjes citroen erin.

2 Verhit de olie en boter in een zware koekenpan. Braad het vlees rondom bruin en doe het in de binnenpan. Verwijder als de kip is opgebonden de touwtjes voor u het vlees in de slowcooker legt. De warmte kan dan beter in het vlees doordringen.

3 Schenk de bouillon over het vlees, doe het deksel op de slowcooker en zet deze 3½-4½ uur op hoog (of tot er heldere sappen uit het vlees lopen wanneer u er met een spies in prikt, of tot een vleesthermometer die u in het dikste deel van het vlees prikt 77 °C aangeeft). Kip en ander gevogelte moeten constant op hoog worden bereid.

4 Haal het vlees uit de pan, leg het op een voorverwarmd bord en laat het afgedekt met aluminiumfolie 10-15 min. staan. Verwijder ondertussen het vet van de jus, roer het maïzenapapje erdoor en verwarm de jus 10 minuten op hoog. Serveer de jus als saus.

POCHEREN

Deze bereidingsmethode houdt de etenswaar heerlijk vochtig. Pocheren is anders dan koken: de warmte is zo subtiel dat heel af en toe een enkel luchtbelletje het oppervlak doet bewegen. De methode is ideaal voor ingrediënten met fijn vlees, zoals gevogelte en vis, die makkelijk te gaar kunnen worden en dan uit elkaar kunnen vallen. Bij pocheren is het ook makkelijker vet af te schuimen, terwijl koken op hoog vuur er juist voor zorgt dat het vet steeds weer in de vloeistof wordt opgenomen, waardoor het gerecht troebel wordt en de smaak vermindert.

Kip pocheren

Als u een grote kip of ander gevogelte wilt pocheren, kunt u heel goed de slowcooker gebruiken, hoewel het belangrijk is eerst na te gaan of het vlees wel makkelijk in de pan past en of er ruim voldoende vocht bij kan waarin het vlees gepocheerd moet worden. Doordat de holtes ook vol lopen met vocht, wordt de kip ook van binnenuit gaar gekookt.

VOOR 4 PERSONEN

- 1,3 kg schoongemaakte kip
- 1 ui
- 2 wortels
- 2 preien
- 2 stengels bleekselderij
- enkele takjes verse peterselie
- 2 laurierblaadjes
- 6 zwarte peperkorrels
- ½ tl zout

1 Verwijder de touwtjes als de kip is opgebonden. Verwijder losse stukjes vet binnen in de kip, spoel de holte schoon met koud water en leg de kip in de binnenpan van de slowcooker.

2 Snijd de uiteinden van de ui, maar pel hem niet (de schil geeft de bouillon een mooie goudgele kleur). Snijd de ui daarna in zes of acht partjes. Maak de wortel, prei en bleekselderij schoon en snijd ze in grove stukken. Leg de groenten vervolgens rond de kip in de binnenpan.



3 Bind peterselie en laurier bij elkaar en doe ze met peper en zout in de pan.



4 Schenk zo veel heet water in de pan dat de kip net onderstaat. Doe het deksel op de slowcooker, zet de slowcooker op hoog en laat de kip zo 1 uur pocheren.



5 Schep schuim en vet van het oppervlak, doe het deksel weer op de pan en laat de kip nog 2-2½ uur pocheren, of tot het vlees zacht en mals is. Om te controleren of de kip gaar is, steekt u een vleesthermometer in het dikste deel, daar waar het dijbeen aan het lijf vastzit; de thermometer moet 77 °C aangeven. (Of steek een vleesspies in het dikste deel; als de vleessappen helder zijn, neemt u de kip uit de pan en controleert u de andere kant.)



6 Haal de kip uit de pan met behulp van een grote vleesvork. Laat het vlees 10 min. staan voor u het aansnijdt. Als u het vlees koud wilt serveren, legt u het op een rooster en laat u het helemaal afkoelen; zet een bord onder het rooster om eventuele vleessappen op te vangen. (Dankzij het rooster kan de lucht rond het vlees circuleren en koelt het sneller af.)



7 Laat het kookvocht enkele minuten afkoelen en schenk het dan door een vergiet in een grote kom. Laat de groenten uitlekken; druk ze niet aan, want dan wordt de bouillon troebel. Laat de bouillon snel afkoelen door de kom in koud water te zetten.

8 Als u het vlees koud wilt eten, dek het dan af met huishoudfolie en zet het in de koelkast zodra het is afgekoeld. (Laat het vel zitten; dan blijft het vlees mals.) Bewaar het maximaal twee dagen.

9 Bedek de kom met afgekoelde bouillon met een stukje huishoudfolie en zet hem in de koelkast. Al het vet komt nu naar boven drijven en kan later eenvoudig verwijderd worden. Bewaar de bouillon maximaal drie dagen in de koelkast of zes maanden in de vriezer.

Ham pocheren

Een achterham wordt gezouten en daarna gerookt en gekookt. Het vlees komt van de achterpoot van het varken. Als u de ham in plakken wilt serveren, kunt u hem pocheren. Wilt u hem in zijn geheel serveren, glaceer hem dan na het pocheren.

VOOR 6-8 PERSONEN

1,8 kg ontbeende varkensbout (van de achterham)

1 ui

6 hele kruidnagels

2 wortels, doormidden gesneden

1 bouquet garni

10 zwarte peperkorrels

droge cider (naar keuze)



1 Leg het vlees in de binnenpan. Voeg zo veel koud water toe dat het onderstaat en laat het 2-24 uur staan om het zout te verwijderen. (Gerookte ham moet het langst weken, omdat die het meeste zout bevat.)



2 Giet de ham af en leg hem weer in de binnenpan. Pel de ui, prik de kruidnagels erin en doe hem samen met de wortels, het bouquet garni en de peperkorrels in de pan. Als de ui te groot is, snijdt u hem doormidden.



3 Schenk er zo veel koud water of cider (of een mengsel van de twee) bij dat de ham net onderstaat. Zet de slowcooker 1 uur op hoog. Schep eventueel schuim en vet van het oppervlak en laat de ham nog 4-5 uur pocheren. Schep tijdens het pocheren nog één of twee keer onzuiverheden van het oppervlak.

4 Neem de ham uit de pan en leg hem op een snijplank. Snijd hem en serveer hem warm of laat hem afkoelen en bewaar hem maximaal vijf dagen in de koelkast.

5 Giet het kookvocht door een zeef in een kom en laat het afkoelen. (Proef deze bouillon wanneer hij nog warm is; als hij erg zout smaakt, gebruik hem dan met mate in andere gerechten.) Laat de bouillon afkoelen en schep het vet van het oppervlak. Bewaar hem maximaal twee dagen in de koelkast of maximaal zes maanden in de vriezer.

HAM GLACEREN

Leg de gepocheerde ham in een met aluminiumfolie beklede ovenschaal en laat hem vervolgens 15 min. staan. Verwijder het garen en het zwoerd, maar laat een dun randje vet zitten. Snijd een ruitpatroon in het vet. Bestrijk de warme ham met 3 el limoenmarmelade en besprenkel hem daarna met 3 el rietsuiker. Druk eventueel hele kruidnagels op de plaatsen waar de lijnen van het ruitpatroon elkaar kruisen. Zet de ham in een oven op 220 °C, tot het vet bruin en krokant is. Serveer de ham warm of koud.

Vis pocheren

De fijne textuur van vis heeft baat bij slowcooking. Door vis te pocheren komt de smaak beter tot zijn recht en blijft de vis vochtig. Zowel hele vis als filet kunt u in de slowcooker pocheren, maar kijk eerst of de vis makkelijk in de pan past en of u er nog goed bij kunt met een spatel.

U kunt vis pocheren in koude vloeistof, maar in hete vloeistof behoudt hij zijn vorm en textuur beter. Grotere stukken vis zijn al klaar na 45 min. op hoog of na 1 1/2-2 uur op laag. Laat de vis nooit te lang opstaan en controleer hem regelmatig. Vis is gaar als het vlees nog iets doorschijnend is als u het van de graat trekt, of wanneer het in mooie vlokken uiteenvalt wanneer u er met de punt van een scherp mes in prikt.

Fruit pocheren

Appels, peren, steenvruchten, zoals pruimen, en zacht fruit als vijgen kunt u in hun geheel pocheren of eerst halveren of in plakken snijden. Zelfs rabarber behoudt zijn vorm in de slowcooker. De kooktijden zijn afhankelijk van de grootte en de rijpheid van het fruit, maar u kunt de volgende richtlijnen aanhouden: zacht fruit (bijvoorbeeld vijgen en rabarber) hebben circa 2 uur op hoog nodig; fruit dat (bijna) rijp is, zoals pruimen of appels, heeft circa 2 uur op hoog nodig; harder, niet heel erg rijp fruit, zoals peren, heeft 3-5 uur nodig op hoog of 6-8 uur op laag.

De klassieke vloeistof om fruit in te pocheren is siroop, die meestal bestaat uit 1 deel suiker en 2 delen water. Smaakmakers als een reepje citroenschil of specerijen kunt u aan de vloeistof toevoegen, net als rode of witte wijn, cider of vruchtensap met suiker.

1 Doe suiker, vloeistof en smaakmakers in de binnenpan van de slowcooker. Zet hem op hoog en laat de vloeistof 1 uur pruttelen. Roer af en toe, zodat de suiker goed oplost.

2 Voeg het fruit toe, dek de pan af en laat het fruit pocheren tot het net zacht begint te worden. Laat het afkoelen in een kom. Schenk de siroop door een zeef over het fruit of laat het op laag vuur indikken.

DE SLOWCOOKER als BAIN-MARIEPAN

Hoewel veel gerechten in de binnenpan van de slowcooker worden bereid, kunt u hem ook als bain-mariepan gebruiken: zet een blik in de binnenpan en vul dat met water dat tegen de kook aan is. Deze methode is geschikt voor het maken van terrines, patés, cake, gestoomde pudding en custarddessert. Zet een schoteltje of de metalen ring van een springvorm onder in de pan, zodat het water net de onderkant van het bain-marieblik raakt. Dit is belangrijk omdat de binnenpan geen platte bodem heeft.

TERRINES EN PATÉS MAKEN

Als u een paté met rauw vlees en rauwe eieren maakt, zorg dan dat het mengsel nooit dikker dan 6 cm is, omdat de paté anders vanbinnen niet gaar wordt. Dit is met name belangrijk bij varkensvlees en kip. Een terrinevorm of cakeblik met een inhoud van 450 g of 9 dl (ca. 20 x 10 x 5,5 cm) is het geschiktst.

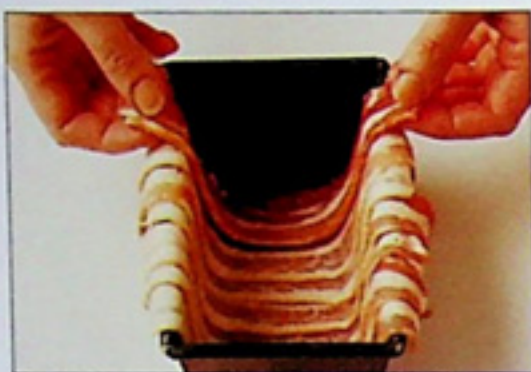
Klassieke varkenspaté

Gebruik dit recept als richtlijn voor andere gerechten. U kunt de verhoudingen tussen de belangrijkste ingrediënten aanpassen en mager rundergehakt of half-om-half nemen in plaats van kalfsvlees.

VOOR 6 PERSONEN

230 g gerookt spek, in plakken
230 g spek
170 g kalfsvlees
110 g kippenlever
1 teentje knoflook, geperst
3 el droge witte wijn
1 el cognac of brandewijn
½ tl gedroogde tijm
½ tl gedroogde rozemarijn
½ tl zout
½ tl gemalen foelie
gemalen zwarte peper

1 Zet een omgekeerd schoteltje of de ring van een springvorm in de binnenpan. Schenk ca. 2,5 cm zeer heet water in de slowcooker en zet de slowcooker op hoog.



2 Neem 150 g van het gerookte spek en strijk de plakken glad met de stompe kant van het lemmet. Bekleed een cakeblik van 450 g of een ronde schaal van 9 dl met het spek. Laat de uiteinden van het spek over de rand hangen.



3 Hak de rest van de plakken fijn en doe die in een kom. Draai spek, kalfsvlees en kippenlever door een gehaktmolen met een middelgrof blad (keukenmachine kan ook). Doe het gehakt in de kom met spek.



4 Schenk de witte wijn en cognac over het gehakt. Voeg de kruiden en specerijen toe en meng alles goed. Schep het mengsel in het blik of de schaal en druk het iets aan. Vouw de uiteinden van het spek over het gehakt en wikkel het blik of de schaal in aluminiumfolie.



5 Zet de paté in de slowcooker en schenk er zo veel kokendheet water bij dat het blik bijna onderstaat. Zet de slowcooker 4-6 uur op hoog. Om te controleren of de paté klaar is, prikt u een dunne spies in het midden van de paté; druk rondom het gaatje licht op de paté; het vocht moet helder zijn en niet roze.

6 Neem de paté uit de slowcooker en laat hem op een rooster afkoelen. Bedek de paté en zet hem even in de koelkast. Stort hem en bedek hem tot u hem serveert. (U kunt nog een tijdje iets zwaars op de paté zetten voor u hem serveert.)

GEWICHTIGE PATÉS

Wanneer de paté gaar is, kunt u hem aandrukken zodat hij wat steviger wordt en makkelijker gesneden kan worden. Leg een stuk vetvrij papier of huishoudfolie op de paté. Leg daar een bord of snijplank op die precies in het blik past en zet er een paar gewichten op. (Of gebruik bijvoorbeeld een zak rijst of linzen, die u in de vorm van het blik kunt kneden.) Laat de paté volledig afkoelen en zet hem een nacht in de koelkast. Laat de gewichten staan als u een echt stevige paté wilt.



Zijdezachte paté

Deze paté is lichter, gladder en romiger dan de klassieke paté. Neem ruim de tijd om hem te maken, want na elke stap moet het mengsel afkoelen. Deze paté is erg zwaar, serveer hem daarom in dunne plakjes met wat brood of een salade.

VOOR 8 PERSONEN

- 1 el boter
- 1 sjalotje, gesnipperd
- 1 el cognac, brandewijn of sherry
- 230 g kipfilet
- 50 g kippenlever, bijgesneden
- 1 el vers wittebroodkruim
- 1 ei, gesplitst
- 3 dl slagroom
- zout en versgemalen zwarte peper



1 Vet een cake- of terrineblik van 450 g of een ronde vorm van 9 dl licht in en bekleed de vorm met bakpapier. Smelt de boter en fruit het sjalotje in 5 min. zacht. Draai het vuur uit en roer de drank erdoor. Laat het mengsel in een kom afkoelen.

2 Hak ondertussen de kipfilet en de kippenlevers grof en pureer ze 30 sec. in een keukenmachine. Voeg het sjalotmengsel en het broodkruim toe en mix tot het mengsel heel glad is. Doe het mengsel weer in de kom en laat het 30 min. afkoelen.

3 Zet ondertussen een omgekeerd schoteltje of de ring van een springvorm in de binnenpan van de slowcooker. Schenk er circa 2,5 cm water in en zet de slowcooker op hoog.



4 Zet de kom met de kippenpuree in een grotere kom met ijsgruis en ijswater. Klop in een andere kom het eiwit schuimig en klop het dan door de kippenpuree. Klop dan de eierdooier erdoor.



5 Schenk geleidelijk de room toe en blijf mixen. Voeg zout en peper toe en schep het mengsel in het blik. Strijk de bovenkant glad en dek af met huishoudfolie.

6 Zet het blik in de slowcooker en schenk er zo veel heet water bij dat het water bijna tot de bovenkant van het blik komt. Zet de slowcooker 3-4 uur op hoog of tot de terrine stevig aanvoelt.



7 Zet het blik op een rooster. Laat de terrine volledig afkoelen voor u hem in plakken snijdt en serveert.

Terrine met laagjes

Met zijdezachte puree en groenten kunt u prachtige terrines maken. U kunt ook laagjes met ander vlees aanbrengen.

VOOR 8 PERSONEN

- 80 g groene asperges
- 80 g sperziebonen, afgehaald
- 120 g wortels, geschrapt en julienne gesneden
- ½ hoeveelheid patépuree (zie recept Zijdezachte paté)

1 Vet een cake- of terrineblik van 450 g of een ronde vorm van 9 dl licht in en bekleed de vorm met bakpapier. Kook de groenten apart gedurende 1 min. in kokend water. Giet ze af en dompel ze in koud water, giet weer af.



2 Schep een laag paté in de vorm. Leg de asperges er in de lengte op; leg ze niet dicht tegen elkaar aan. Schep hier weer een laag paté op.



3 Maak zo ook de overige laagjes met de sperziebonen, wortels en paté; eindig met een laag paté en strijk dat glad. Bedek de vorm met folie en zet hem in de slowcooker. Volg nu het voorgaande recept en kook de paté in 2½-3½ uur gaar.

STOOMPUDDINGEN en NAGERECHTEN MAKEN

De slowcooker is ideaal om kleverige puddingen en custard te maken. Het water suddert constant heel zacht, waardoor de kans klein is dat het over de rand borrelt en uw gerecht mislukt.

Gestoomde pudding

Een gestoomde pudding heeft een verrassend lichte, vochtige textuur. Vroeger werd er in Engeland reuzel voor gebruikt, maar in deze moderne versie wordt een romig cakebeslag gebruikt. Zorg ervoor dat alle ingrediënten op kamertemperatuur zijn voor u begint.

VOOR 4-6 PERSONEN

- 120 g boter, op kamertemperatuur
- 120 g tafelsuiker
- ½ tl vanille-essence
- 2 eieren, losgeklopt
- 180 g zelfrijzend bakmeel
- 3 el melk



1 Zet een omgekeerd schoteltje of de ring van een springvorm in de binnenpan van de slowcooker. Schenk er 2,5 cm zeer heet water in en verwarm de slowcooker voor op *hoog*. Vet een puddingvorm van 9 dl in en leg een stuk vetvrij bakpapier op de bodem.

2 Klop de boter, suiker en vanille-essence in een grote kom tot het mengsel bleek en luchtig oogt. Voeg de eieren beetje bij beetje toe en klop heel goed. Als het mengsel gaat klonteren, klop er dan een lepelje bakmeel door.



3 Zeef de helft van het bakmeel bij het romige mengsel en schep het er met een metalen lepel door. Zeef de rest van het bakmeel erbij en schep er 2 el melk door. Voeg indien nodig de rest van de melk toe voor een zacht, romig en niet te kleverig beslag. Schep het beslag in de vorm.

4 Bedek de vorm met vetvrij bakpapier en aluminiumfolie en zet vast met keukengaren. Zet de vorm in de slowcooker en schenk er zo veel water bij dat de vorm voor de helft onderstaat. Zet hem 4-5 uur op *hoog* of tot de pudding gerezen is en veerkrachtig aanvoelt. Neem de vorm uit de slowcooker en verwijder folie en papier. Stort de pudding op een bord en verwijder het bakpapier.

EEN GESTOOMDE PUDDING BEDEKKEN

1 Bestrijk een vel vetvrij papier met zachte boter en leg het papier met de niet-ingevette kant op een stuk aluminiumfolie. Vouw in het midden een plooi van 2,5 cm breed, zodat de pudding kan rijzen. (Als u vers fruit in de pudding heeft verwerkt, is het verstandig een dubbele plooi in het papier te maken.)

2 Leg het gevouwen papier op de vorm en leg daar de folie op (laat beide ca. 2,5 cm uitsteken). Zet vast met een stukje keukengaren.

3 Knoop in het garen een flinke lus in het midden van de pudding, zodat er een handvat ontstaat. Hieraan kunt u de pudding vrij eenvoudig uit het hete water tillen.

Eiercustard

Een iets stevige, romige custard is heerlijk, of u hem nu koud of warm serveert. U kunt hem zo eten of er een stuk vruchtentaart, gestoomde pudding of kruimeltaart bij geven.

VOOR 4-6 PERSONEN

- boter of olie, voor het invetten
- 4,8 dl melk
- 3 eieren
- 3 el fijne tafelsuiker
- mespunt verse nootmuskaat



1 Zet een omgekeerd schoteltje of de ring van een springvorm in de binnenpan van de slowcooker. Schenk er circa 2,5 cm zeer heet water bij en verwarm de slowcooker dan voor op *hoog*.

2 Vet een vuurvaste schaal van 9 dl in. Verhit de melk in een steelpan tot de stoom eraf komt, maar laat de melk niet koken.



3 Klop de eieren en suiker in een kom door elkaar. Schenk het mengsel dan langzaam bij de melk terwijl u goed blijft kloppen. Giet het geheel daarna door een fijne zeef in de ingevette schaal en bestrooi de custard met nootmuskaat.



4 Bedek de schaal met huishoudfolie en zet hem in de slowcooker. Schenk er zo veel water bij dat het water tot halverwege de schaal komt. Doe het deksel op de slowcooker en kook de custard 4 uur op laag of tot hij iets stevig is geworden. Serveer de custard warm of koud.

Crème brûlée

U kunt de eiercustard gebruiken voor andere gerechten die als basis custard gebruiken, zoals crème brûlée – een romig puddinkje met een krokant laagje gekarameliseerde suiker.

1 Maak de custard in grote lijnen zoals beschreven onder Eiercustard op blz. 52: klop 1 tl vanille-essence door het mengsel van ei en suiker en neem in plaats van de melk 1,5 dl slagroom en 3 dl slankroom.

2 Zeef de custard in een kan en schenk hem dan in vier kleine ramequins of souffléschaaltjes. Controleer eerst of de schaaltes naast elkaar in de binnenpan van de slowcooker passen.

3 Bedek elk schaalte met huishoudfolie en zet ze in de binnenpan. Schenk zo veel kokendheet water in de slowcooker dat de schaaltes voor driekwart onderstaan. Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 3 uur op laag of tot de custard stevig is.

4 Neem de schaaltes uit de pan en laat de custard afkoelen. Strooi er 120 g tafelsuiker over en zet ze onder de hete grill tot de suiker is gesmolten en karameliseert. Laat ze afkoelen en zet ze in de koelkast.

Brood-boterpudding

Voor dit heerlijke dessert gebruikt u weer het klassieke custardmengsel.

1 Maak de custard met 3 dl melk en 75 ml slagroom.

2 Beboter acht middelgrote sneetjes brood en snijd ze schuin doormidden. Leg ze in een ingevette ovenschaal van 1 liter, maar controleer eerst of de schaal in de binnenpan van de slowcooker past.

3 Schenk de custard over het brood en strooi er 2 el rietsuiker en wat nootmuskaat over. Bedek de schaal met huishoudfolie en zet hem in de binnenpan. Schenk zo veel kokendheet water in de slowcooker dat de schaal voor twee derde onderstaat. Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 3-4 uur op hoog of tot de custard stevig is. Serveer de pudding warm.

Hartige broodpudding

Deze broodpudding met kaas en groenten kunt u maken met het mengsel voor de gewone eiercustard. Laat de suiker achterwege en voeg flink wat zout en zwarte peper toe.

1 Bak een in ringen gesneden prei en een gesnipperde ui in 25 g boter. Roer er 2 el bieslook of peterselie door (vers en fijngehakt).

2 Snijd de korsten van acht sneetjes brood en snijd het brood in reepjes. Leg een derde van het brood in een ingevette souffléschaal van 1,75 liter. Schep de helft van de prei en ui erop. Leg er nog een laagje brood, de rest van de groente en dan de rest van het brood op.

3 Schenk de custard over het brood en strooi er 80 g geraspte belegen kaas over. Dek de schaal af met ingevette folie en zet hem in de binnenpan. Schenk zo veel kokendheet water in de slowcooker dat de schaal voor de helft onderstaat. Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 3-4 uur op hoog of tot de custard stevig begint te worden. Snijd de pudding in punten en serveer die warm.

Rijstepudding

Rijstepudding uit de slowcooker is heerlijk vol en romig. In tegenstelling tot rijstepudding uit de oven krijgt deze versie geen dik vel. Voeg smaakmakers als nootmuskaat toe aan het begin van of halverwege de kooktijd.

VOOR 4-6 PERSONEN

25 g zachte boter
80 g dessertrijst, gewassen en uitgelekt
2 el fijne tafelsuiker
7,5 dl melk
1,8 dl gecondenseerde melk



1 Vet de binnenpan goed in. Voeg de rijst, de suiker, de melk en eventuele smaakmakers toe en roer alles dan goed door elkaar.

2 Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 3-4 uur op hoog of 5-6 uur op laag, of tot de rijst gaar is en bijna alle melk is geabsorbeerd.



3 Roer de pudding ten minste tweemaal door tijdens de laatste 2 uur. Als de pudding tegen het eind van de kooktijd te dik is, roert u er wat extra melk door.

TAARTEN MAKEN

In een slowcooker kunt u zeer succesvol taarten maken, met name vochtige taarten en cakes als wortelcake en gemberkoek, die gewoonlijk lange tijd in een matig warme oven moeten staan. Dergelijke taarten worden meestal nog lekkerder als u ze een tijdje laat staan, maar dat is niet nodig als u ze in de slowcooker bereidt. De slowcooker is ook geschikt voor het maken van lichte, smaakvolle gestoomde cakes. Gebruik hem echter niet voor cakes en taarten die relatief kort op zeer hoge temperatuur gebakken moeten worden.

U kunt de cakes in een blik met een vaste bodem of in een souffléschaal bereiden. Controleer of het blik in de binnenpan past voor u het bekleedt of invet en het beslag erin schept. Controleer ook of het blik waterdicht is door het te vullen met water en na een paar minuten te kijken of het gelekt heeft.

Bekleed het bakblik met bakpapier of met vetvrij papier dat is ingevet met wat neutraal smakende olie. Op die manier kunt u straks gemakkelijker de cake storten.

De bodem bekleeden

In sommige recepten hoeft u alleen de bodem van het bakblik te bekleeden. Onderstaande techniek kunt u gebruiken voor blikken met elke mogelijke vorm.



Zet het blik op een stuk vetvrij papier en trek met een potlood de omtrek om. Knip net binnen de getekende lijn, zodat de cirkel precies in de vorm past. Besprenkel een vel keukenpapier met wat neutraal smakende olie, vet hiermee de binnenkant van het blik in en leg het vetvrije papier onder in het blik. Druk het in de hoeken goed aan.

Een ronde vorm bekleeden

Vaak moet u een bakblik of souffléschaal helemaal bekleeden met vetvrij papier.

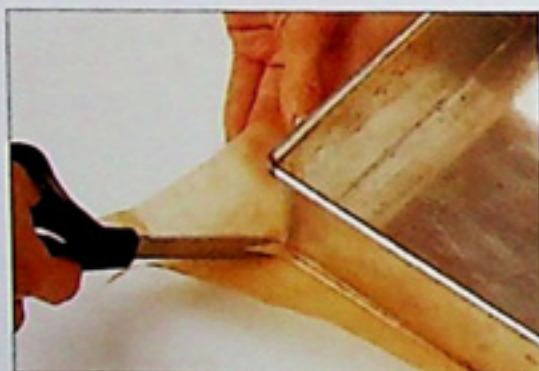
1 Zet een bakblik of souffléschaal op een stuk vetvrij papier en trek met een potlood de omtrek om. Knip de cirkel net binnen de lijn uit. Knip stroken papier die circa 1 cm breder zijn dan de hoogte van het blik of de schaal. Vouw de onderste centimeter van de lange kant om en knip deze vouw om de centimeter in.



2 Bestrijk de binnenkant van blik of schaal met olie en plaats nu de stroken tegen de zijanten zodat de ingeknipte vouw op de bodem ligt. Leg nu de cirkel erin en vet het blik of de schaal in.

Een vierkante vorm bekleeden

U kunt een vierkant blik bekleeden met een enkel vel vetvrij papier.



Zet het blik op een vierkant vel vetvrij papier dat zo groot is dat de zijden van het blik ook bekleed kunnen worden. Teken met een potlood de omtrek plus de rand af. Knip elke hoek van de rand in tot aan het getekende vierkant. Vouw de randen om. Bestrijk het blik licht met olie, leg het papier erin en druk de hoeken goed aan.

Een cakeblik bekleeden

1 Knip uit een groot stuk vetvrij papier een strook die even breed is als de korte kant van het cakeblik en die zo lang is dat de strook de bodem plus de twee korte zijden kan bekleeden. Knip een tweede strook die even breed is als de lange kant van het blik en die zo lang is dat het papier de bodem plus de twee lange zijden kan bekleeden.



2 Bestrijk het cakeblik licht met olie en leg de twee stukken papier op hun plek. Maak vouwen in het papier bij de randen van het blik.

Donkere chocoladetaart

Stomen in de slowcooker geeft deze taart een heerlijk vochtige textuur.

VOOR 8-10 PERSONEN

180 g boter, op kamertemperatuur
120 g lichtbruine basterdsuiker
50 g heldere honing
3 eieren, losgeklopt
150 g zelfrijzend bakmeel
2 el ongezoet cacaopoeder
2 tl melk
1 tl vanille-essence
slagroom, voor de vulling (naar keuze)

1 Zet een omgekeerd schoteltje of de ring van een springvorm in de binnenpan van de slowcooker. Schenk er 2,5 cm kokendheet water in en zet de slowcooker op hoog.

2 Vet een rond bakblik (doorsnee 16 cm; hoogte minstens 7,5 cm) met vaste bodem in en bekleed de vorm met bakpapier.

3 Doe de boter, basterdsuiker en honing in een kom en klop tot het mengsel licht en luchtig is. Klop de eieren er beetje bij beetje door. Als het mengsel gaat klonteren, roer er dan alvast wat van het bakmeel door.



4 Zeef het bakmeel en cacaopoeder erbij. Spatel met een metalen lepel de melk en vanille-essence door het beslag. Schep het in het blik en strijk de bovenkant van het beslag glad.

5 Bedek het blik losjes met een stuk ingevette aluminiumfolie. Zet het blik in de binnenpan en schenk zo veel kokend-heet water in de slowcooker dat het water tot halverwege het blik komt.



6 Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 3 uur op hoog. Controleer of de taart gaar is door een breipen in het midden te steken: de taart is gaar als de breipen er schoon uit komt. Als er beslag aan de breipen zit, moet u de taart nog 30 min. afgedekt laten bakken.

7 Neem de taart uit de binnenpan en laat hem 10 min. afkoelen op een rooster voor u het bakblik verwijdt. Snijd de taart horizontaal doormidden en vul hem eventueel met slagroom.

TAARTEN DECOREREN

Gebak uit de slowcooker wordt wel iets donkerder maar nooit zo bruin als een taart of cake uit de oven. Het ziet er daarom mooier uit als u het decoreert.

Vooraf decoreren

Veel gebak kunt u al decoreren voor het de slowcooker in gaat. Vergeet echter niet dat u geen zware decoratie op nog vochtig beslag kunt aanbrengen.



Glinsterende suiker is een eenvoudige manier om gebak te decoreren. U kunt verschillende soorten suiker over de nog te bakken taart strooien – te denken valt aan fijne tafelsuiker, bruine of witte kandisuiker, of rietsuiker.

Fijngehakte of geschaafde noten kunt u op dezelfde manier als suiker over het gebak strooien. Rooster ze voor u het gebak ermee bestrooit eerst even in een droge koekenpan.



Halve noten en bigarreus staan fraai, mits u het gebak maakt van een stevig beslag. Bestrijk de bovenkant na het bakken met warme honing of suikersiroop, voor een mooie glans.

Achteraf decoreren

Gebak dat al gaar is, kunt u op allerlei manieren decoreren.



Glaceren maakt van een eenvoudige cake of taart iets heel speciaals. Wilt u een fudge-laagje, ga dan als volgt te werk: breek 50 g pure chocolade in stukjes en doe die in de binnenpan. Voeg 230 g gezeefde poedersuiker, 50 g boter, 3 el melk en 1 tl vanille-essence toe. Zet de slowcooker dan 15-25 min. op hoog of tot de chocolade is gesmolten. Schep het mengsel uit de pan, roer het goed door, klop het stevig en bestrijk er vervolgens de cake of taart mee.



Een schuimig laagje voor uw gebak maakt u als volgt. Zet een kom in de binnenpan van de slowcooker en schenk er zo veel kokend-heet water in dat het tot halverwege de kom komt. Zet de slowcooker op hoog. Doe 350 g fijne tafelsuiker in de kom en voeg dan 1/2 tl wijnsteenpoeder en 2 eiwitten toe. Blijf met een garde kloppen tot het mengsel stijf is. Breng het ten slotte in schuimige pieken aan op het gebak.

HARTIGE SAUZEN MAKEN

Sauzen geven een gerecht smaak, kleur en textuur en maken het vochtiger of romiger. Veel sauzen kunt u in de slowcooker bereiden: van klassieke gekookte sauzen tot romige sauzen die au bain marie worden bereid. Hieronder vindt u een aantal verschillende sauzen die u kunt serveren bij diverse gerechten.

Verse tomatensaus

Deze saus kan als basis dienen voor pastagerechten, maar u kunt hem ook serveren bij vlees of gevogelte. U kunt eventueel 800 g tomatenblokjes uit blik gebruiken in plaats van verse tomaten. Dit recept is voldoende voor ruim 4,5 dl saus.



1 Schenk 1 el olijfolie in de binnenpan. Voeg 2 gekneusde teentjes knoflook en de geraspte schil van een halve citroen toe. Roer goed, doe het deksel op de pan en zet de slowcooker dan 15 min. op hoog.



2 Ontvel 900 g verse tomaten en hak ze grof. Doe ze in de slowcooker met 4 el groentebouillon of rode wijn, 1 tl gedroogde oregano en een mespuntje suiker. Roer alles goed door, doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 3 uur op laag.



3 Roer er 2-3 el fijngehakt vers basilicum door en voeg zout en zwarte peper naar smaak toe.

Witte saus

Om een witte saus in de slowcooker te maken verhit u de melk en klopt u er een mengsel van boter en bloem door. Dit recept is voldoende voor ruim 4,5 dl saus.



1 Schenk 4 dl melk in de binnenpan van de slowcooker. Voeg naar eigen inzicht smaakmakers toe (bijvoorbeeld laurier, foelie, een paar takjes peterselie, een halve gepelde ui en 4 zwarte peperkorrels). Zet de slowcooker op hoog en verwarm de saus 1 uur of tot hij pruttelt.



2 Meng 20 g zachte boter en 20 g bloem (er moet uiteindelijk een smeuge pasta ontstaan).



3 Haal de smaakmakers met een schuimspaan uit de melk. Klop de boterpasta beetje bij beetje door de hete melk tot de melk dikker begint te worden.

4 Doe het deksel op de pan en verwarm alles nog 30 min.; roer af en toe. Voeg eventueel extra zout en peper toe.

WARME ROMIGE SAUZEN

Deze rijke sauzen zijn zeer geschikt om te bereiden in de slowcooker, die hiervoor als bain-mariepan wordt gebruikt.

Hollandaise saus

De volle smaak van hollandaise saus past prima bij vis, schelpdieren en vele soorten groente. Neem de tijd voor deze saus, want hij kan gaan klonteren als u de boter te snel toevoegt. Dit recept is voldoende voor 3 dl.

1 Zet ongeveer 30 min. voor u de saus wilt gaan maken 150 g boter uit de koelkast. Snijd de boter in kleine blokjes en laat hem vervolgens op kamertemperatuur komen.



2 Schenk ca. 5 cm kokendheet water in de binnenpan van de slowcooker. Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker op hoog.



3 Doe 4 el wittewijnazijn, 4 zwarte peperkorrels, 1 blaadje foelie en 1 laurierblaadje in een steelpan. Laat het geheel koken tot er nog 1 el van de vloeistof over is. Neem de pan van het vuur en zet hem in een teiltje koud water om te voorkomen dat er nog meer vloeistof verdampst.

4 Klop in een schone kom 3 eierdooiers, 1 el boter en een snufje zout door elkaar. Controleer of de kom in de slowcooker past. Zeef de ingekookte azijn erbij. Zet de kom in de binnenpan van de slowcooker en schenk zo veel kokend water in de pan dat het water tot halverwege de kom reikt. Klop ongeveer 3 min. met een garde tot de saus dikker wordt.



5 Klop de resterende boter beetje bij beetje door de saus en voeg pas de volgende hoeveelheid toe wanneer de vorige hoeveelheid helemaal is opgenomen. De saus wordt op deze manier geleidelijk dikker. Voeg zout en zwarte peper toe. Zet de slowcooker op laag en houd de saus maximaal 1 uur warm. (Als de saus gaat klonteren, voeg dan een ijsklontje toe en klop flink. Als dit niet werkt, klop dan 1 eierdooier en 1 el lauwwater door elkaar en roer dit mengsel langzaam door de klonterende saus.)

Beurre blanc

Deze eenvoudige botersaus wordt geserveerd bij gepocheerde of gegilde vis of bij gevogeltegerechten. U kunt fijngehakte kruiden, zoals bieslook of kervel, na de bereiding toevoegen. Omdat de saus erg zwaar is, heeft u er maar een klein beetje van nodig. Dit recept is voldoende voor 2,5 dl beurre blanc.

1 Schenk ca. 5 cm kokendheet water in de binnenpan van de slowcooker. Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker op hoog.



2 Schenk 3 el witte wijn en 3 el wittewijnazijn in een steelpan. Voeg 2 gesnipperde sjalotjes toe en breng het geheel aan de kook. Laat het sudderen tot er nog 1 el vloeistof over is.

3 Zeef deze vloeistof in een vuurvaste kom die in de slowcooker past. Schenk zo veel kokend water in de pan dat het water tot halverwege de kom reikt.



4 Klop er 225 g koude boter in blokjes door; voeg de blokjes een voor een toe en voeg pas het volgende toe wanneer het vorige helemaal is opgenomen. Breng op smaak met zout en zwarte peper voor u de saus serveert.

Sabayon

Een lichte en luchtige sabayon wordt gebonden met ei. Hij smaakt goed bij groente en pasta. Dit recept is voldoende voor 3 dl saus.



1 Vul de binnenpan voor de helft met kokendheet water, doe het deksel op de pan en zet de slowcooker op hoog.



2 Klop in een vuurvaste kom 4 eierdooiers en 1 el wittewijnazijn door elkaar tot u een bleek mengsel heeft. Klop er 6 el rode of witte wijn of bouillon door.

3 Zet de kom boven het hete water: de onderkant van de kom moet het water net raken, maar de rest van de kom moet



erboven blijven. Klop tot de saus dik en schuimig is. Voeg zout en peper toe.

ZOETE SAUZEN MAKEN

Een zoete saus kan een dessert echt afmaken. In de slowcooker kunt u heerlijke vruchtenpuree, romige custard en volle chocoladesauzen maken.

Verse vruchtenpuree

Door zacht fruit, zoals frambozen, bramen, bosbessen, pruimen, kersen en abrikozen, te koken komt de natuurlijke smaak ervan volledig tot zijn recht. Dit recept is voldoende voor 3,5 dl saus.



1 Doe 350 g schoongemaakt fruit en 3 el water in de binnenpan. Roer er wat suiker en een paar druppels citroensap door, doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 1-1 1/2 uur op hoog of tot het fruit heel zacht is.



2 Neem de binnenpan uit de slowcooker en laat het fruit iets afkoelen. Doe het in een keukenmachine of blender en pureer het tot een gladde saus. Wrijf de puree door een zeef om pitjes en velletjes te verwijderen.

3 Proef de puree en roer er eventueel nog wat suiker of citroensap door. Zet de puree afgedekt in de koelkast. U kunt er 3 el likeur (bijvoorbeeld kirsch) doorroeren voor u de puree serveert. Maximaal vijf dagen in de koelkast houdbaar.

Vruchtensaus van gedroogd fruit

Ook van gedroogde vruchten, zoals abrikozen, kunt u een saus maken. Dit recept is voldoende voor 6 dl saus.

1 Doe 180 g gedroogde abrikozen in de binnenpan, schenk er 4,8 dl sinaasappelsap bij en laat afgedekt een nacht staan.



2 Zet de binnenpan in de slowcooker en verwarm het geheel 1 uur op hoog of tot de abrikozen zacht zijn. Pureer ze in de keukenmachine of blender en serveer de saus warm of koud. Verdun de saus indien nodig met wat vruchtensap.

Custard

Custard is een klassieker en kan als basis dienen voor allerlei nagerechten. Doordat de slowcooker een constante lage temperatuur heeft, kan de custard ook direct in de binnenpan worden bereid in plaats van au bain marie. Serveer custard warm of koud en geef hem eventueel een smaakje: roer eens 80 g fijngehakte pure chocola of 3 el rum of cognac door de warme custard. Voor een heerlijke volle saus vervangt u wat melk door slankroom of slagroom. Dit recept is voldoende voor 6 dl saus.

1 Schenk 4,8 dl melk in de binnenpan van de slowcooker. Snijd een vanillepeul in de lengte open en leg de peul in de melk. Verhit de melk 1 uur op hoog of tot de melk bijna kookt.

2 Klop ondertussen in een kom 5 eierdooiers en 90 g fijne tafelsuiker tot een bleek en dik mengsel.



3 Klop 1 tl maïzena door het eimengsel. (Dit maakt de custard wat dikker en voorkomt klonten.)



4 Verwijder de vanillepeul en schenk al roerend de melk bij het eimengsel. Doe de custard weer in de binnenpan en roer tot de custard iets dikker wordt. Breng hem tegen de kook aan (maar niet laten koken, want dan kan hij gaan klonten). Laat de custard opstaan tot hij heel langzaam van de bolle kant van een pollepel drupt.

Sabayon

Deze schuimige saus past goed bij chique desserts en luxe gebakjes. Dit recept is voldoende voor 4,5 dl saus.



1 Schenk ca. 5 cm kokendheet water in de binnenpan, doe het deksel op de pan en zet de slowcooker op hoog.



2 Doe 4 eieren en 50 g fijne tafelsuiker in een vuurvaste kom (controleer van tevoren natuurlijk wel even of de kom in de slowcooker past). Klop de eieren en de suiker door elkaar tot er een bleek mengsel is ontstaan en klop er dan 1 dl zoete witte wijn door.



3 Zet de kom in de binnenpan en schenk zo veel kokend water in de slowcooker dat het water tot halverwege de kom reikt. Blijf de saus nog 10 min. kloppen tot hij heel dik en schuimig is. Serveer hem warm of koud.

Romige chocoladesaus

Deze volle, fluweelzachte saus serveert u bij desserts die niet overweldigd worden door de stevige smaak en textuur ervan.

1 Schenk 2 dl slagroom en 4 el melk in de binnenpan en voeg ½ tl vanille-essence toe. Zet de slowcooker op hoog en verwarm de saus ca. 45 min.

2 Draai de slowcooker uit. Voeg 150 g fijngehakte pure chocolade aan de roomsaus toe en blijf roeren tot de chocolade gesmolten is. Serveer de saus warm.

Glanzende chocoladesaus

Deze zeer vloeibare saus smaakt overheerlijk bij soesjes en ijs.



Doe 230 g fijngehakte pure chocola, 4 el golden syrup, 4 el water en 25 g boter in de binnenpan van de slowcooker. Zet de slowcooker op hoog en verwarm de saus al roerend ca. 30 min., tot de chocola gesmolten is. Serveer de chocoladesaus warm.

Wittechocoladesaus

Deze romige, zoete saus is een voortreffelijke aanvulling op vers zomerfruit.

1 Schenk ca. 5 cm kokendheet water in de binnenpan van de slowcooker, doe het deksel op de pan en zet de slowcooker op hoog.



2 Doe 200 g fijngehakte witte chocola en 2 el slagroom in een vuurvaste kom. Zet de kom in de binnenpan en schenk er zo veel kokend water in dat de bodem van de kom het water raakt.

3 Roer tot de chocolade gesmolten is. Roer er dan 4 el slagroom en 3 el melk door. Verwarm de saus 5 min. Haal hem uit de pan en klop nog eens door.

Karamelsaus

Deze donkere saus is heerlijk bij zoete pasteitjes en zoet gebak.

1 Doe 25 g boter en 80 g bruine basterdsuiker in de binnenpan van de slowcooker. Zet de slowcooker op hoog en verhit de suiker gedurende 20 min. of tot de boter is gesmolten en de suiker is opgelost; roer de saus af en toe even door.



3 Roer er 1,5 dl slagroom door en verwarm de saus ca. 20 min., tot hij mooi glad is; roer af en toe. Serveer de saus warm of koud.

Butterscotchsaus

Deze boterachtige saus is erg zoet en vol. Gebruik hem met mate.

1 Doe 50 g boter, 80 g bruine basterdsuiker, 50 g fijne tafelsuiker en 150 g golden syrup in de binnenpan van de slowcooker. Zet de slowcooker gedurende 20 min. op hoog en blijf roeren tot de suiker helemaal is opgelost.



2 Roer er dan tot slot geleidelijk 1,5 dl slagroom en 1 tl vanille-essence door. Serveer de saus warm.

FONDUES MAKEN

Fondue is ontzettend leuk wanneer u een informeel etentje geeft. Als u in het bezit bent van een slowcooker, is het niet nodig een speciale fonduepan aan te schaffen. Vooral de kleine slowcookers zijn ideaal als fonduepan omdat ze iets dieper zijn, en de fondue in de pan moet minstens 5 cm diep zijn. U kunt zowel de kaas- als de chocolade- als de butter-scotchfondue in de slowcooker maken. Voor vleesfondues met hete olie kunt u de slowcooker niet gebruiken, omdat de temperatuur in de pan niet hoog genoeg wordt.

Kaasfondue

Er bestaan verschillende versies van deze hete kaasdip. De klassieke Zwitserse kaasfondue – heerlijk na een dag skiën! – wordt gemaakt van harde kazen als emmentaler en gruyère en iets zachtere, zoals appenzeller.

Dit basisrecept is voldoende voor vier tot zes personen en kan gebruikt worden als richtlijn voor uw persoonlijke variant op de kaasfondue. Gebruik in plaats van witte wijn eens bier, cider, appelsap of melk, of voeg cognac in plaats van kirsch toe. Of u kunt een deel van de kaas vervangen door een pittiger soort, zoals belegen of blauwe kaas. Natuurlijk kunt u in de winkel een pakje kant-en-klare kaasfondue kopen, maar is het niet veel leuker de kaasboer om een lekkere tip te vragen en u te laten verrassen?



1 Wrijf de binnenkant van de binnenpan in met een doormidden gesneden teentje knoflook; dit geeft de kaasfondue een subtiele smaak. Schenk er vervolgens 1,5 dl droge witte wijn in. Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker dan gedurende 45 min. op hoog.

2 Meng in een kommetje 2 tl maïzena en 1 el kirsch (er moet een glad papje ontstaan). Roer een mespuntje verse nootmuskaat en lekker veel zwarte peper door dit papje.



3 Roer het papje door de hete wijn tot het mengsel ingedikt en glad is. (De maïzena zorgt ervoor dat de kaasfondue later niet gaat schiften.)



4 Strooi 230 g geraspte emmentaler of gruyère in de wijn en roer tot de kaas helemaal gesmolten is. Zet de slowcooker op laag en blijf roeren tot het mengsel goed gemengd en helemaal glad is. Voeg wat extra wijn toe als u de fondue te dik vindt. U kunt hem nu serveren of een uur warm houden op laag.

INTERNATIONALE FONDUES

De Zwitserse fondue is natuurlijk een klassieker, maar ook andere landen hebben een eigen variant. *Fonduta* is een romige fondue van fontina uit de Italiaanse regio Piemonte. Een typisch Noord-Hollands streekgerecht is kaasdoop, en de Fransen maken kaasfondue met de kaassoorten comté en beaufort.

HARTIGE DIPPERS

Bij kaasfondue wordt vaak brood gereserveerd, dat u aan een fonduevork moet prikken. De Zwitsers hebben als regel dat iedereen die zijn broodje in de fondue verliest een 'boete' moet betalen – net als bij Asterix en Obelix ('de zweep, de zweep'). Maar het hoeft niet per se brood te zijn; u kunt ook allerlei andere lekkernijen in de kaas dopen.



- Knapperige baconrolletjes (snijd een plakje spek in de lengte doormidden, rol het op en leg het vervolgens even onder de grill of in de oven) of kleine cocktailworstjes.



- Hele champignons, gegrild of kort in de koekenpan gebakken.



- Diverse soorten rauwe groente, zoals bloemkoolroosjes.

Chocoladefondue

Deze gladde, niet te zoete fondue vormt een verrukkelijk dessert. Hij wordt gemaakt van gelijke hoeveelheden chocolade en room, dus kunt u de hoeveelheden gemakkelijk aanpassen aan het aantal gasten. Dit recept is voldoende voor vier personen.

In plaats van pure chocolade kunt u ook andere soorten chocolade nemen, zoals witte of melkchocolade. Kies altijd chocolade van een goede kwaliteit die bedoeld is om te smelten (veel van de 'gewone' repen chocolade kunnen namelijk maar moeilijk gesmolten worden).

Dit recept kunt u ook volgen voor een fudge-fondue. Laat dan de likeur achterwege en voeg 70 g fijnggehakte karamelchocolade toe in plaats van pure chocolade.



1 Schenk 1,5 dl slagroom in de binnenpan van de slowcooker en zet hem op hoog. Roer er vervolgens 1 el sinaasappel- of koffielikeur door; doe het deksel op de pan en verwarm het geheel dan ca. 30 min.



2 Hak 150 g pure chocolade fijn en strooi die in de warme slagroom. Roer met een pollepel tot de chocolade gesmolten is en alles goed gemengd is. Zet de slowcooker dan op laag.



3 U kunt de fondue maximaal 30 min. warm houden. Als u een dikkere fondue wilt, zet de slowcooker dan uit en laat de saus 10 min. afkoelen.

Butterscotchfondue

Deze volle, romige fondue is vooral lekker met zoet fruit, zoals ananas, peren en bananen. Dit recept is voldoende voor zes personen.



1 Snijd 125 g boter in kleine blokjes en doe die in de binnenpan van de slowcooker. Voeg daarna 130 g rietsuiker toe en verhit het geheel gedurende 15 min. op hoog tot de boter begint te smelten.



2 Schenk er vervolgens ruim 2 dl slagroom bij en blijf roeren tot de suiker is opgelost.

3 Roer er ½ tl vanille-essence door, doe het deksel op de pan en verwarm de fondue 30 min. op hoog tot de saus glad en romig is; roer af en toe. Zet de slowcooker op laag – u kunt de fondue maximaal 1 uur warm houden.



4 Zet de slowcooker uit en laat de saus 10 min. afkoelen en iets dikker worden voor u hem serveert.

ZOETE DIPPERS

U kunt tal van zoete en fruitige lekkernijen in een chocolade- of butterscotchfondue dopen. Hier volgen enkele suggesties.



- Roze en witte marshmallows, kleine aardbeien en stukjes marsepein, dat u in vormpjes snijdt.

- Vers fruit, zoals pitloze druiven, partjes mandarijn, blokjes ananas, plakjes vijgen en kiwi. Schep fruit dat snel verkleurt, zoals appels, om met wat sinaasappelsap.

- Kleine blokjes gewone of vruchten-cake. Snijd de cake een paar uur van tevoren in blokjes, zodat hij iets uitdroogt en steviger wordt.

INMAKEN

De slowcooker is ideaal voor het maken van chutney, gelei en siroop. Hoewel hij niet geschikt is voor het maken van jam en marmelade omdat de temperatuur te laag blijft en de jam niet stevig genoeg zou worden, kunt u hem wel aan het begin van de bereiding gebruiken om het fruit zacht te maken. De slowcooker biedt vooral uitkomst voor het lange pruttelen dat essentieel is bij citrusmarmelade.

Chutney

Lang en zachtjes verhitten in de slowcooker leidt tot chutneys met een goed ontwikkelde smaak. Chutneys uit de slowcooker kunt u meteen serveren – ze hoeven niet eerst een tijd te staan. Omdat er in de slowcooker weinig kan verdampen, zijn alleen die chutneys geschikt die van zichzelf weinig vocht bevatten. Groente- en fruitsoorten die een hoog vochtgehalte hebben, zoals rabarber, tomaten en courgettes, kunt u niet gebruiken als u een chutney in de slowcooker wilt maken omdat het vocht onvoldoende zal verdampen, waardoor de chutney niet dik en schepbaar wordt.

Het volgende recept voor appelchutney kunt u als richtlijn gebruiken voor het maken van andere chutneys. Varieer de ingrediënten afhankelijk van uw voorkeur en het seizoen.

VOOR RUIM 1,3 KG

- 220 g uien
- 680 g moesappels
- 30 g verse stengember
- 3 teentjes knoflook, geperst
- 450 g bruine basterdsuiker
- 1,8 dl ciderazijn
- 450 g gemengd gedroogd fruit, zoals abrikozen, perziken, vijgen, dadels, pruimen of rozijnen
- 1 tl zout

1 Pel de uien en snipper ze; doe ze in de binnenpan. Schil de appels, verwijder het klokhuis met een appelboor en hak het vruchtvlees in stukjes van gelijke grootte; doe ze in de pan. Schil de gember, hak hem fijn en doe hem in de pan. (Als de gember taai en vezelig is, kunt u hem raspen; knijp daarna het vocht boven de pan uit de gember en gooi de vezels weg.)



2 Voeg de knoflook, de suiker en de ciderazijn vervolgens toe en zet de slowcooker op hoog.



3 Verhit het geheel onafgedekt 30 min. tot de suiker volledig is opgelost. Doe het deksel op de pan en verwarm alles 6 uur; roer regelmatig.



4 Hak tegen het eind van de bereidingstijd het gedroogde fruit in stukjes en roer die samen met het zout door de chutney. Verwarm de chutney 2-3 uur afgedekt; roer tegen het eind van de kooktijd één of twee keer door.

5 Schep de chutney in gesteriliseerde potten (het deksel moet bestand zijn tegen de zure azijn). De chutney is tot zes maanden houdbaar op een koele, donkere plek. Bewaar geopende potten in de koelkast.

Vruchtengelei

Door de slowcooker als bain-mariepan te gebruiken kunt u heerlijke gelei maken, omdat het water niet te heet wordt en de gelei goed blijft. U kunt dit basisrecept ook gebruiken voor andere soorten vruchtengelei.

Om passievruchtengelei te maken neemt u 2 el citrussap minder en roert u de pitjes en het vruchtvlees van 2 passievruchten er tegen het eind van de kooktijd door. Als u van een steviger en vollere gelei houdt, moet u een deel van de eieren vervangen door 2 eierdooiers.

VOOR CA. 680 G

- gerasppte schil van 3 citroenen, 4 limoenen of 2 sinaasappels (liefst onbespoten, biologisch geteelde exemplaren)
- 1,5 dl citroen-, limoen- of sinaasappelsap
- 350 g tafelsuiker
- 120 g boter, in blokjes
- 1,5 dl losgeklopt ei

1 Schenk 5 cm heet water in de binnenpan en verwarm de slowcooker voor op hoog. Doe de rasp, het sap, de suiker en de boter in een vuurvaste kom (natuurlijk pas nadat u gecontroleerd heeft of de kom wel in de slowcooker past).



2 Zet de kom in de slowcooker en schenk zo veel kokendheet water in de pan dat het water tot halverwege de kom komt. Laat het geheel zo 15 min. staan, tot de suiker is opgelost en de boter gesmolten is. Neem de kom vervolgens uit de binnenpan en laat het mengsel een paar minuten afkoelen. Zet de slowcooker daarna op laag.



3 Schenk het losgeklopte ei door een zeef in de kom en klop met een garde alles door elkaar. Bedek de kom met aluminiumfolie en zet hem weer in de slowcooker.

4 Verwarm de gelei 1-1½ uur op laag en roer elke 15 min. tot de gelei dik is en aan de bolle kant van een lepel blijft hangen.

5 Neem de kom uit de slowcooker en schenk de gelei in kleine, gesteriliseerde potjes. Eventueel kunt u de gelei eerst nog zeven.

6 Sluit de potjes goed af en bewaar ze maximaal drie maanden op een koele, donkere plek of in de koelkast. Bewaar geopende potjes maximaal één week in de koelkast.

Marmelade

Hoewel marmelade in een slowcooker niet stevig wordt, is deze pan ideaal om de schil lange tijd te laten sudderen. Dit recept is geschikt voor een slowcooker met een inhoud van 3,4 l, maar u kunt de hoeveelheden eenvoudig door twee of vier delen.

VOOR CA. 2,75 KG

900 g sinaasappels
1,5 l kokendheet water
sap van 2 citroenen
1,8 kg suiker

1 Boen de sinaasappels schoon, snijd ze doormidden en pers ze. Trek het witte vel van de sinaasappelschil en doe dat samen met de pitten een zakje van kaasdoek. Snijd de schillen in dikke of dunne repen, afhankelijk van uw voorkeur.



2 Doe de schillen en het kaasdoekzakje in de binnenpan en schenk het water en citroensap erop. Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker op hoog. Verwarm het geheel 4-6 uur of tot de schil zacht is. (De schil moet echt heel zacht zijn voor u de suiker toevoegt.)



3 Neem het kaasdoekzakje uit de pan en laat het iets afkoelen. Knijp het vocht eruit in een grote, zware pan. Schep schil en kookvocht uit de slowcooker in de zware pan. Voeg het sinaasappelsap en de suiker toe en verhit alles op laag vuur. Roer tot de suiker is opgelost.

4 Breng het geheel aan de kook en laat het 15 min. koken tot een suikermeter aangeeft dat de marmelade 105 °C is. (Of schep een lepel marmelade op een koud schoteltje en laat hem 1 min. afkoelen. Druk zacht met uw vinger op de marmelade: hij moet nu gaan rimpelen. Kook hem indien nodig nog iets langer.)

5 Neem de pan van het vuur en schep eventuele onzuiverheden met een schuimspaan van het oppervlak. Laat de marmelade 15 min. staan en roer goed door. Schep de marmelade in hete, gesteriliseerde potten en sluit ze af. Bewaar ze maximaal één jaar op een koele, donkere plek.

Limonadesiroop

Slowcooking is een perfecte manier om de smaken van bijvoorbeeld citrusschil en specerijen te mengen. De vloeistof wordt langzaam aan de kook gebracht en blijft op een constante lage temperatuur, zodat zo veel mogelijk smaak aan de ingrediënten wordt onttrokken. Hieronder volgt een recept voor citroenlimonade, maar u kunt het ook volgen voor andere limonades. Gebruik bijvoorbeeld de schil van 2 sinaasappels en het sap van 1 citroen. Of laat de citroenschil achterwege en gebruik 10 geurige rozenblaadjes, 1 opengesneden vanillestokje en het sap van 1 citroen.

VOOR CA. 1,2 L

3 grote, sappige citroenen, liefst onbespoten, biologisch geteelde exemplaren

350 g fijne tafelsuiker
koolzuurhoudend mineraalwater en ijsklontjes, voor erbij



1 Was de citroenen en snijd de schil er in dunne reepjes af (er moet zo min mogelijk wit aan zitten). Doe de schil met de suiker en 1 liter water in de binnenpan. Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker op hoog.

2 Verwarm 30 min. en roer dan tot de suiker is opgelost. Laat de siroop nog 1½ uur opstaan en dan afkoelen.

3 Pers de citroenen. Roer het sap door de siroop en zeef de siroop door een plastic zeef. Schenk de siroop in gesteriliseerde flessen en sluit die af. Bewaar ze maximaal tien dagen in de koelkast. Verdun de siroop naar smaak met mineraalwater en doe er wat ijsklontjes in.

VEILIGHEID

De slowcooker is een bijzonder efficiënt en veilig apparaat om in te koken. Het blijft echter wel een elektrisch apparaat, waar u verstandig mee om dient te gaan. Omdat elk model weer anders is, moet u voor gebruik altijd de gebruiksaanwijzing zorgvuldig doorlezen.

Onderhoud

Het onderhoud van een slowcooker is eenvoudig, maar daarom niet minder belangrijk. Controleer of de slowcooker helemaal intact is wanneer u hem uit de doos haalt. En als u uw slowcooker in het buitenland gekocht heeft, controleer dan of de pan geschikt is om hier te gebruiken: wellicht komen de voltages niet overeen. Als u twijfelt, vraag dan altijd advies aan een elektricien voor u de slowcooker gebruikt.

Voor u de slowcooker voor de eerste keer gebruikt, moet u de aardewerken binnenpan met een warm sopje afwassen. Droog de pan daarna grondig af. Tijdens het gebruik kunt u de slowcooker het best op een vuurvaste ondergrond zetten, en zorg er altijd voor dat het snoer veilig weggestopt is. Let ook goed op dat de slowcooker niet te dicht bij de rand van het aanrecht of de tafel staat.

Wees extra voorzichtig als u kleine kinderen of huisdieren heeft. Zet de slowcooker op een plek waar zij er niet bij kunnen. Wanneer de slowcooker een uur aanstaat, kunnen de aardewerken binnenpan, de buitenkant en het deksel erg heet worden. Gebruik altijd ovenwanten wan-

Onder: dompel de slowcooker nooit onder in water. Trek de stekker eruit en maak hem schoon met een spons en een sopje.



Boven: wees voorzichtig met de hete binnenpan en met de zeer hete stoom die kan ontsnappen – gebruik altijd ovenwanten.

neer u het deksel van de pan neemt (open het deksel altijd eerst van u af om te voorkomen dat u zich brandt aan de stoom) en wanneer u de binnenpan uit de slowcooker neemt.

Zet de slowcooker nooit aan wanneer de binnenpan leeg is (de enige uitzondering is indien de fabrikant aanbeveelt de pan op deze manier voor te verwarmen). Zodra u klaar bent met koken, haalt u de stekker uit het stopcontact, zodat de slowcooker niet per ongeluk aan blijft staan.

Dompel de buitenkant van de slowcooker nooit in water – u loopt dan de kans een gevaarlijke elektrische schok te krijgen, omdat er elektrische onderdelen in de buitenkant van de pan zijn verwerkt die de binnenpan verwarmen.

Gebruik de slowcooker nooit zonder de aardewerken binnenpan. Als de buitenkant erg vies is geworden, kunt u hem schoonmaken met een warm sopje en een vochtige doek. Controleer wel eerst voor de zekerheid of de stekker niet meer in het stopcontact zit.

Gezondheid

In de slowcooker worden de ingrediënten langzaam gaar op een relatief lage temperatuur. De exacte temperatuur is afhankelijk van het merk en model van uw slowcooker, maar de gemiddelde temperatuur varieert van 90 °C op de stand laag tot ongeveer 150 °C op de stand hoog. Bacteriën worden vernietigd op een temperatuur van 74 °C, dus zolang het eten net zo lang opstaat als wordt aangegeven in het

recept, wordt die temperatuur voldoende snel bereikt om uw gezondheid te waarborgen. Andere factoren kunnen er echter voor zorgen dat de slowcooker niet de gewenste temperatuur bereikt; houd daarom rekening met de volgende richtlijnen aangaande gezond en veilig eten:

- zet de slowcooker nooit bij een geopend raam of op de tocht;
- neem het deksel tijdens het koken niet van de pan, tenzij dat in het recept staat aangegeven;
- doe geen (deels) ingevroren ingrediënten in de aardewerken binnenpan, omdat het dan langer duurt voor de gewenste temperatuur bereikt wordt; de tijden in het recept kloppen dan niet meer;
- verleng de bereidingstijd als u in een extreem koude keuken werkt, waar de temperatuur beduidend lager is dan gewoonlijk, en controleer of het eten werkelijk gaar is voor u het serveert – dit laatste geldt met name voor gevogelte en varkensvlees.

Vlees controleren

Het is erg belangrijk dat het vlees gaar is – vooral wanneer u gevogelte of varkensvlees serveert. Een vleesthermometer is een goede investering als u van plan bent grote stukken vlees, gevogelte of bouten te gaan bereiden in uw slowcooker. Met een vleesthermometer weet u zeker dat het vlees ook vanbinnen zo warm is geworden dat alle potentieel schadelijke bacteriën verdwenen zijn zonder dat het vlees te lang heeft opgestaan en droog en taai is geworden.

Onder: een vleesthermometer is eenvoudig te gebruiken en geeft de exacte temperatuur, zodat u weet of het vlees goed gaar wordt.





Boven: steek een vleespen of de punt van een scherp mes in het dikste gedeelte van het vlees om te controleren of het gaar is.

Wanneer u een vleesthermometer gebruikt, moet u de punt van de prikker zo dicht mogelijk bij het midden van het vlees brengen. Vleesthermometers geven aan wanneer verschillende soorten vlees gaar zijn. Varkensvlees en gevogelte moeten echt goed gaar zijn, want als u dit vlees (deels) rauw eet, kan dat een voedselvergiftiging tot gevolg hebben. Neem dus altijd het zekere voor het onzekere en laat het vlees liever te lang dan te kort opstaan.

Ook zonder vleesthermometer kunt u controleren of vlees gaar is. Prik de punt van een vleesspies of een scherp mes in het dikste deel van het vlees en houd het daar zo'n 20 sec. Voor medium en doorbakken lams- en rundvlees moeten de sappen die eruit komen bijna helder zijn en voelt het mes of de spies heet aan als u de punt tegen de rug van uw hand houdt. Bij varkensvlees en gevogelte moeten de sappen beslist helder zijn. Als er nog een spoortje roze in zit, is het nog niet gaar en moet het nog 30 min. opstaan. Controleer het vlees nogmaals voor u het serveert.

Wanneer u gevogelte bereidt, kunt u controleren of het vlees gaar is door aan de poot te trekken: die moet een beetje meegeven en niet stijf op zijn plek blijven zitten. Bent u nog steeds onzeker, maak dan een diepe snee op de plek waar het dijbeen aan het lijf vastzit: het vlees mag niet helemaal roze meer zijn. Als het nog niet gaar is, laat u het vlees nog 30 min. opstaan; controleer het daarna weer.

TIPS

Neem de algemeen geldende richtlijnen voor voedselveiligheid in acht wanneer u eten bereidt in de slowcooker.



- Voedsel dient op kamertemperatuur te zijn wanneer u het in de slowcooker doet, omdat het anders langer duurt voor de juiste temperatuur wordt bereikt. Haal ingrediënten als vis en vlees nooit te vroeg uit de koelkast en gebruik ze zo snel mogelijk; zet het kort op het aanrecht om de ergste kou eraf te halen. (Buiten de koelkast moet dergelijk voedsel altijd bedekt worden met huishoudfolie.)

- Voedsel marinieren in de aardewerken binnenpan bespaart u afwas, maar de binnenpan wordt in de koelkast erg koud. Neem hem minstens een uur voor u gaat koken uit de koelkast.



- Grote stukken vlees en heel gevogelte moeten de eerste 1-2 uur op de stand hoog verhit worden om het kookproces op gang te brengen. Daarna kan de slowcooker de rest van de bereidingstijd op laag gezet worden.



- Neem het deksel tijdens het koken niet van de pan, vooral niet in het begin. Elke keer wanneer u het deksel optilt, ontsnapt er stoom en het duurt 15-20 min. voor de juiste temperatuur in de pan weer bereikt is.

- Kook vlees en gevogelte nooit slechts korte tijd met de bedoeling het in te vriezen voor later gebruik. En trouwens, de slowcooker is niet geschikt voor het opwarmen van eten.

- Ontdooi ingevroren voedsel altijd helemaal voor u het in de slowcooker doet. Als u ingevroren ingrediënten gebruikt, duurt het langer voor het eten gaar is. Als u diepvriesgroenten wilt toevoegen tegen het eind van de bereidingstijd, ontdooi ze dan eerst door ze onder koud stromend water te houden.



- Laat alle soorten gedroogde bonen, vooral rode kidneybonen, een nacht weken en kook ze minstens 10 min. in vers water in een pan op het fornuis. Zo ontdoet u ze van giftige stoffen voor u de bonen in de slowcooker doet.



SOEPEN EN VOORGERECHTEN

De slowcooker bewijst zijn grote waarde wanneer u hem gebruikt om soep in te koken: dankzij het lange, langzame pruttelen kunnen de smaken zich optimaal ontwikkelen en krijgt u een heerlijke soep vol smaak. De slowcooker is ook ideaal om voorgerechten te bereiden, in het bijzonder patés en terrines, die eigenlijk altijd lukken. In dit hoofdstuk vindt u gerechten uit alle windstreken en voor elke gelegenheid: van de Noord-Afrikaanse gekruide soep en de Galicische maaltijdsoep tot het Griekse Avgolemono. Of maak eens die fraaie Visterrine, of de Kardemom-kiptimbaaltjes, of die verrukkelijke Gevulde peren met kaas – allemaal uitermate geschikt voor feestelijke dineetjes.



FRANSE UIENSOEP met KAASBROODJES

Dit is waarschijnlijk de bekendste uiensoep ter wereld. Deze stevige, hartige soep werd oorspronkelijk geserveerd als een ochtendmaal voor de sjouwers en arbeiders van de Parijse markt Les Halles. Gebruik als het kan gele uien.



VOOR 4 PERSONEN

- 3 el boter
- 2 tl olijfolie
- 1,2 kg uien, in ringen
- 1 tl fijne tafelsuiker
- 1 el bloem
- 1 el sherryazijn
- 2 el cognac
- 1,2 dl droge witte wijn
- 1 l hete runder-, kippen- of eendenbouillon
- 1 tl fijngehakte verse tijm
- zout en versgemalen zwarte peper

Voor de croutons

- 4 sneetjes stokbrood van een dag oud, 2,5 cm dik
- 1 teentje knoflook, doormidden gesneden
- 1 tl Franse mosterd
- 50 g geraspte gruyère

- 1 Doe de boter en de olijfolie in de binnenpan en zet de slowcooker daarna 15 min. op hoog.



- 2 Doe de uien in de pan en roer, zodat ze met boter en olie bedekt worden. Doe het deksel op de pan en leg er een opgevouwen theedoek op, zodat er zo min mogelijk warmte verloren gaat. Verwarm de uien 2 uur en roer ze na 1 uur door.

- 3 Voeg de suiker toe en roer het geheel goed door. Leg het deksel en de theedoek weer op de pan en verwarm de uien 4 uur op hoog; roer twee of drie keer, zodat de uien gelijkmatig verkleuren. Uiteindelijk moeten ze allemaal goudbruin zijn.



- 4 Strooi de bloem over de uien en roer. Roer de sherryazijn en cognac erdoor en daarna langzaam de wijn. Schenk de bouillon erbij, roer alles weer goed door en voeg dan tijm, zout en peper toe. Verwarm de soep nog 2 uur op hoog of tot de uien heel zacht zijn.



- 5 Om de broodjes te maken legt u de sneetjes stokbrood onder de hete grill tot ze krokant en lichtbruin zijn. Wrijf ze aan één kant in met het teentje knoflook en besmeer dan met mosterd. Strooi de kaas erover.

- 6 Zet de grill op de hoogste stand en grill de broodjes 2-3 min. tot de kaas gesmolten is en bruin wordt. Schep de soep in warme kommen en leg er voorzichtig een stokbroodje in. Serveer het gerecht vervolgens meteen.

WORTEL-KORIANDERSOEP

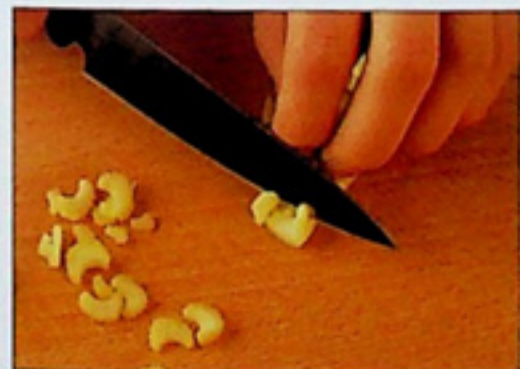
Wortelgroenten zijn erg geschikt voor soep uit de slowcooker. Hun aardachtige smaak wordt heerlijk zoet als de groente langzaam en op een relatief lage temperatuur wordt bereid. Door de soep te pureren wordt hij heerlijk glad.

VOOR 4 PERSONEN

450 g wortels, liefst jong en sappig
1 el zonnebloemolie
3 el boter
1 ui, gesnipperd
1 stengel bleekselderij, plus het groen van 2-3 stengels
2 kleine aardappelen, geschild
9 dl hete groentebouillon
2 tl gemalen koriander
1 el fijngehakte verse koriander
1,5 dl melk
zout en versgemalen zwarte peper



1 Was en schrap de wortels en snijd ze in plakjes. Verhit de olie en 25 g boter in een koekenpan en fruit de ui op laag vuur in 3-4 min. zacht. Laat hem niet bruin worden.



2 Snijd de bleekselderij in stukjes en hak de aardappelen fijn. Voeg deze groenten toe aan de ui en bak alles 2 min. Voeg dan de wortels toe en bak het geheel nog 1 min. Doe vervolgens alle gebakken groenten in de binnenpan.

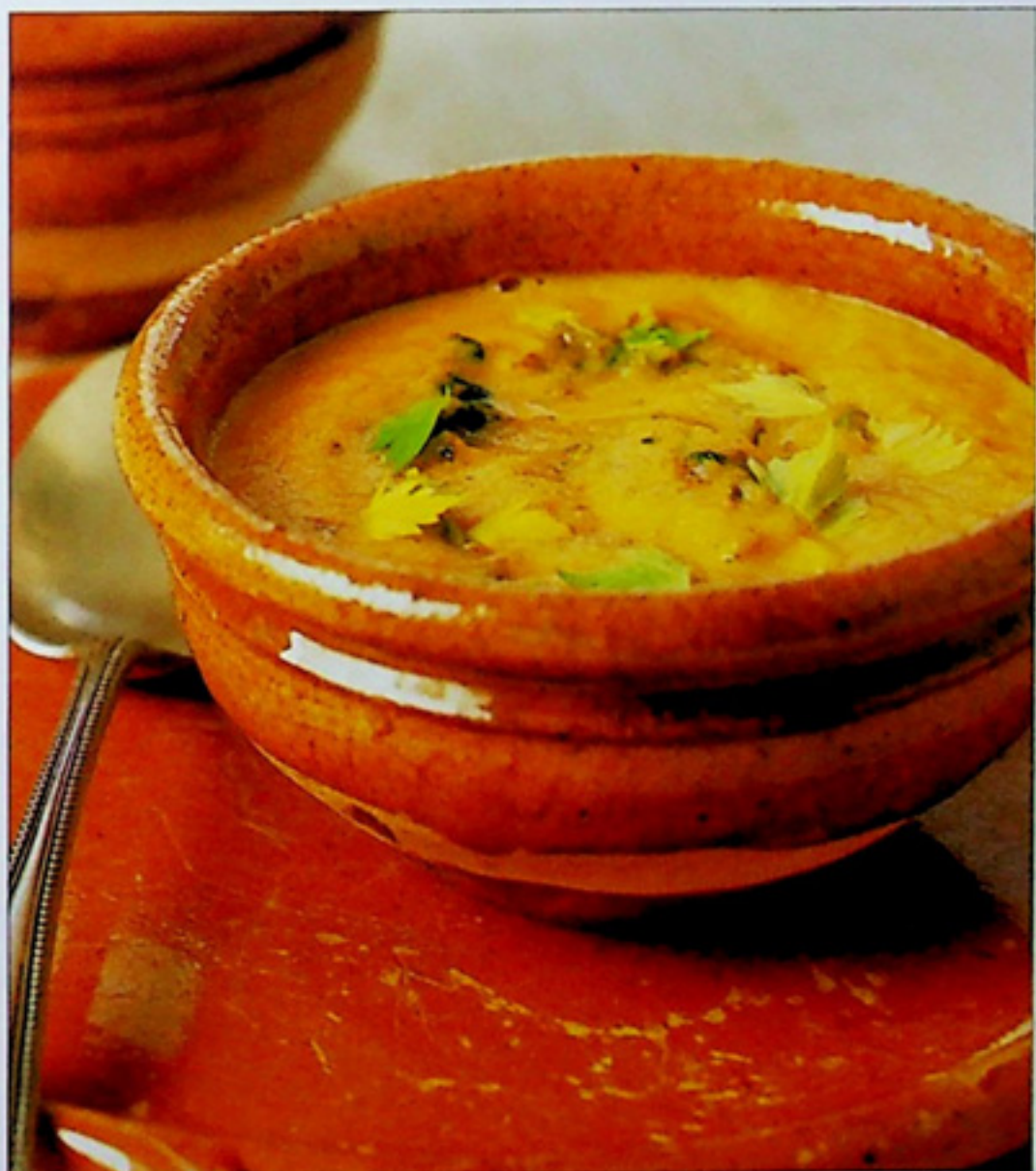
3 Schenk de hete bouillon bij de groenten en voeg naar smaak zout en peper toe. Doe het deksel op de pan en verwarm de soep 4-5 uur op laag of tot de groenten zacht zijn.

4 Bewaar 6-8 blaadjes van de stengels bleekselderij voor de garnering en hak de rest van het groen fijn. Verhit de resterende boter in een grote, diepe pan en voeg de gemalen koriander toe. Roerbak deze specerij 1 min. zodat het heerlijke aroma vrijkomt.

5 Draai het vuur laag en voeg het fijngehakte groen en de verse koriander toe. Bak dit alles nog 30 sec. en neem dan de pan van het vuur.



6 Schep de soep in een keukenmachine en pureer tot hij glad is. Doe daarna de soep in de pan met de koriander en het selderij-groen. Roer de melk erdoor en warm de soep door tot hij gloeiendheet is. Breng op smaak met zout en peper en garneer met de blaadjes bleekselderij.



TOMATENSOEP met VERS BASILICUM

Peperachtig, geurig basilicum gaat perfect samen met zoete, rijpe tomaten. Bovendien doet basilicum het heel goed in een pot in een zonnige vensterbank. Maak deze soep aan het eind van de zomer, wanneer de verse tomaten op hun allerlekkerst zijn.

VOOR 4 PERSONEN

1 el olijfolie
25 g boter
1 ui, gesnipperd
900 g rijpe tomaten, grof gehakt
1 teentje knoflook, grof gehakt
ca. 6 dl groentebouillon
1,2 dl droge witte wijn
2 el zongedroogde-tomatenpasta
2 el gescheurd vers basilicum
1,5 dl slagroom
zout en versgemalen zwarte peper
hele blaadjes basilicum, om te garneren



1 Verhit in een grote pan olie en boter tot de boter schuimt. Voeg de ui toe en roerbak hem 5 min. op laag vuur of tot de ui zacht maar niet bruin is. Voeg vervolgens de tomaten en knoflook toe.

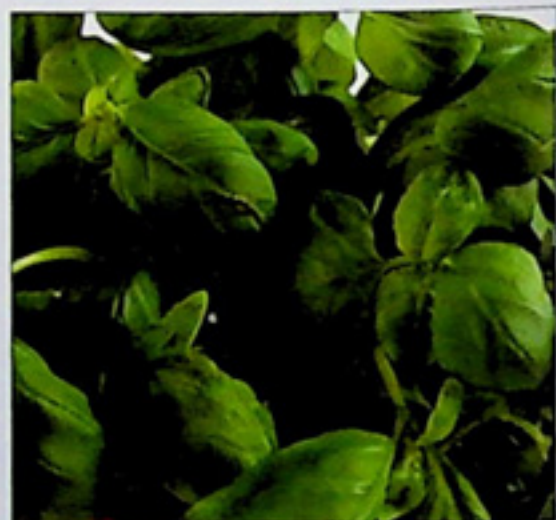
2 Doe de bouillon, witte wijn en tomatenpasta erbij en roer alles goed door elkaar. Breng het geheel tegen de kook aan en schenk het dan voorzichtig in de slowcooker.

3 Zet de slowcooker op hoog of auto, doe het deksel erop en verwarm de soep 1 uur. Laat de slowcooker op auto staan of zet hem op laag en verwarm de soep 4-6 uur, of tot alles zacht is.



4 Laat de soep een paar minuten afkoelen, giet hem in een keukenmachine en pureer hem. Wrijf de gepureerde soep vervolgens door een zeef en schenk hem dan in een schone pan.

5 Voeg het basilicum en de room toe en warm de soep al roerend door. Laat hem niet koken. Proef de soep en voeg extra bouillon toe als u hem te dik vindt. Voeg naar smaak zout en peper toe en schep de soep in warme kommen. Garneer hem met hele blaadjes basilicum.



KOUDE TOMATEN-PAPRIKASOEP

Deze soep is geïnspireerd op de koude Spaanse gazpacho, die van rauwe groenten wordt gemaakt. De soep wordt eerst gekookt en dan gekoeld. De gegrilde paprika's geven de soep een lichte rooksmak, maar als u tijd wilt besparen kunt u deze stap overslaan.

VOOR 4 PERSONEN

2 rode paprika's
2 el olijfolie
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, geperst
675 g rijpe tomaten
1,2 dl rode wijn
4,5 dl groente- of kippenbouillon
½ tl fijne tafelsuiker
zout en versgemalen zwarte peper
fijnegeknipt vers bieslook, om te garneren

Voor de croutons

2 sneetjes wittebrood, zonder korst
3 el olijfolie



1 Snijd de paprika's doormidden en verwijder zaad(lijsten). Snijd ze nogmaals doormidden en leg ze met het vel omhoog op een rooster onder de grill. Gril ze tot het vel zwartgeblakerd is, doe ze in een kom en leg daar een bord op.

2 Verhit de olie in een koekenpan. Fruit de ui en de knoflook in 10 min. zacht en roer alles af en toe even door. Trek ondertussen het vel van de paprika's en hak het vruchtvlees grof. Snijd ook de tomaten in grove stukken.

3 Doe de ui en de knoflook in de binnenpan en voeg de paprika's, de tomaten, de wijn, de bouillon en de suiker toe. Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 3-4 uur op hoog of tot de groenten heel zacht zijn. Laat de soep vervolgens 10 min. afkoelen.

4 Pureer de soep daarna in een keukenmachine glad. Wrijf hem dan door een zeef in een schone kom en laat de soep afkoelen. Zet hem daarna minstens 3 uur in de koelkast.



5 Maak de croutons: snijd het brood in blokjes. Verhit de olie in een koekenpan en bak het brood goudbruin. Laat de croutons uitlekken op keukenpapier.

6 Voeg naar smaak zout en peper toe aan de soep en schep hem in gekoelde kommen. Leg er wat croutons op en garneer de soep met bieslook.



PITTIGE POMPOENSOEP

Deze schitterende gekleurde soep heeft een gladde, fluweelzachte textuur. Hij smaakt heerlijk subtiel dankzij de komijn en de knoflook. Door slowcooking kunnen de smaken zich goed ontwikkelen en ontstaat dit lekkere herfstgerecht.

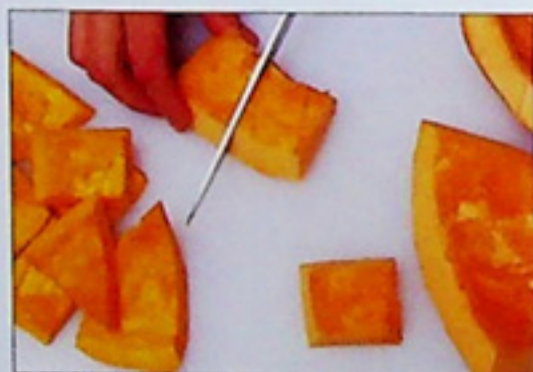


VOOR 4 PERSONEN

900 g pompoen, geschild en zonder zaden
2 el olijfolie
2 preien, gewassen en in ringen
1 teentje knoflook, geperst
1 tl gemalen gember
1 tl gemalen komijn
7,5 dl bijna kokende kippenbouillon
zout en versgemalen zwarte peper
4 el volle yoghurt, voor erbij
korianderblaadjes, om te garneren

TIP

Om tijd te besparen kunt u de soep op het fornuis opwarmen in plaats van in de slowcooker.



1 Snijd met een scherp mes de pompoen in grote stukken. Doe de stukken in de binnenpan.

2 Verhit de olie en voeg de prei en de knoflook toe. Bak ze zacht, maar laat ze niet verkleuren.

3 Voeg gember en komijn toe en roerbak het geheel nog 1 min. Schep alles vervolgens in de binnenpan van de slowcooker, schenk de bouillon erbij en voeg zout en peper toe.

4 Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 6-8 uur op laag, tot de pompoen erg zacht is.

5 Pureer de soep in een keukenmachine glad (eventueel in porties). Doe de soep in de omgespoelde binnenpan en warm hem afgedekt gedurende 1 uur op hoog of tot hij gloeiendheet is. Schep de soep in warme kommen, lepel er wat yoghurt op en garneer hem met een paar korianderblaadjes.

WILDEPADDESTOELNSOEP

Deze stevige, romige soep is ideaal voor een eenvoudige lunch. Serveer er bijvoorbeeld sneetjes volkoren- of notenbrood bij. De rijke smaak en kleur van de soep worden versterkt door de gedroogde wilde paddestoelen en een scheutje mader.

VOOR 4 PERSONEN

- 15 g gedroogde wilde paddestoelen, zoals morieljes, eekhoorntjesbrood of porcini
- 6 dl hete kippen- of groentebouillon
- 25 g boter
- 1 ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, geperst
- 450 g champignons, schoongeveegd en in plakjes
- 1 el bloem
- versgeraspte nootmuskaat
- ¼ tl gedroogde tijm
- 4 el mader of droge sherry
- 4 el crème fraîche of zure room
- zout en versgemalen zwarte peper
- geknipt vers bieslook, om te garneren



4 Roer de mader of sherry en de resterende bouillon erdoor en breng op smaak. Breng alles aan de kook en schep het dan in de binnenpan. Verwarm het 1 uur, zet de slowcooker dan op laag of laat hem op auto staan en verwarm de soep nog 3-4 uur, of tot de champignons heel zacht zijn.

5 Schep de soep in een keukenmachine en pureer hem heel glad. Wrijf de soep met de bolle kant van een lepel door de zeef en giet hem vervolgens weer in de pan.

6 Verwarm de soep tot hij gloeiendheet is en roer dan de helft van de crème fraîche of zure room erdoor. Schep de soep in warme kommen, lepel er een beetje crème fraîche of room op en strooi het bieslook erover.

TIP

Gedroogde paddestoelen hebben een intense smaak en halen de smaak van in de kas gekweekte champignons op, die soms vrij flauw kan zijn.

1 Doe de gedroogde paddestoelen in een zeef en spoel ze goed schoon met koud stromend water; doe ze daarna in de binnenpan van de slowcooker. Schenk de helft van de bouillon erbij en doe het deksel op de pan. Zet de slowcooker op auto of hoog.

2 Verhit de boter in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de ui toe en roerbak hem in 5-7 min. net zacht en goudgeel.



3 Voeg de knoflook en champignons toe en bak beide in 5 min. zacht. Strooi de bloem erover en rasp er dan wat nootmuskaat over. Voeg de tijm toen en roerbak het geheel nog 3 min., zodat alles goed gemengd is.



GENUESE MINESTRONE

In de Italiaanse stad Genua roeren ze pesto door de minestrone voor extra smaak en kleur. Deze heerlijke soep zit boordevol groenten en vormt met wat brood erbij een vegetarische maaltijdsoep. Om tijd te besparen kunt u pesto uit een potje gebruiken.

VOOR 4 PERSONEN

- 2 el olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 stengels bleekselderij, fijngenhakt
- 1 grote wortel, fijngenhakt
- 1 grote aardappel van ca. 120 g, in blokjes van 1 cm
- 1 liter groentebouillon
- 75 g sperziebonen, in stukjes van 5 cm
- 1 courgette, in dunne plakjes
- 2 romatomen, ontveld en fijngenhakt
- 200 g cannellini-bonen, afgespoeld en uitgelekt
- ¼ savooiekool, in reepjes
- 40 g spaghetti of vermicelli, in stukjes gebroken
- zout en versgemalen zwarte peper

Voor de pesto

- ca. 20 basilicumblaadjes
- 1 teentje knoflook
- 2 tl pijnboompitten
- 1 el versgeraspte parmezaanse kaas
- 1 el versgeraspte pecorino
- 2 el olijfolie

1 Verhit de olijfolie in een pan, voeg de ui, de bleekselderij en de wortel toe en roerbak het geheel ca. 7 min., tot alles zacht is.



2 Schep de gebakken groenten in de binnenpan van de slowcooker. Voeg de aardappel en de bouillon toe, doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 1 ½ uur op hoog.

3 Voeg de sperziebonen, courgette, tomaten en cannellini-bonen toe. Verwarm het geheel nog 1 uur afgedekt. Roer de kool en de pasta erdoor en verwarm de soep nog 20 min.



4 Doe ondertussen alle ingrediënten voor de pesto in de keukenmachine en mix tot u een gladde pasta heeft. Voeg 1-3 el water toe als het mengsel niet vloeibaar genoeg wordt.

5 Roer 2 el pesto door de soep. Proef en voeg naar smaak zout en peper toe. Schep de hete soep in warme kommen en lepel op elke portie een beetje extra pesto.



GALICISCHE MAALTIJD SOEP

Deze klassieke soep komt van de noordkust van Spanje en moet lang opstaan, zodat de smaken zich goed kunnen ontwikkelen. Traditioneel wordt de soep gemaakt met het groen van jonge koolrapen, maar in deze versie wordt verse boerenkool gebruikt.



VOOR 6 PERSONEN

- 450 g gerookte ham aan één stuk, een nacht in koud water geweekt
- 2 laurierblaadjes
- 2 uien, gesnipperd
- 2 tl paprikapoeder
- 675 g vastkokende aardappelen, in stukjes van 2,5 cm
- 225 g verse boerenkool of collards (een boerenkoolvariëteit)
- 425 g witte bonen uit blik, uitgelekt versgemalen zwarte peper

TIP

U kunt ook varkensschenkel nemen in plaats van ham. Het bot geeft de bouillon een heerlijke smaak. Bouillon die overblijft, kunt u invriezen en voor een andere soep gebruiken.



1 Spoel de ham af, laat hem uitlekken en doe hem met de laurierblaadjes en uien in de binnenpan. Schenk er zo veel vers koud water bij dat de ham net onderstaat. Zet de afgedekte slowcooker 1 uur op hoog.

2 Schep schuim van het oppervlak, doe het deksel weer op de pan en verwarm alles 3 uur.

3 Neem met een grote vork en een schuimspaan de ham uit de pan en leg hem op een snijplank. Voeg paprikapoeder en aardappelen aan de bouillon toe en verwarm die 1 uur.

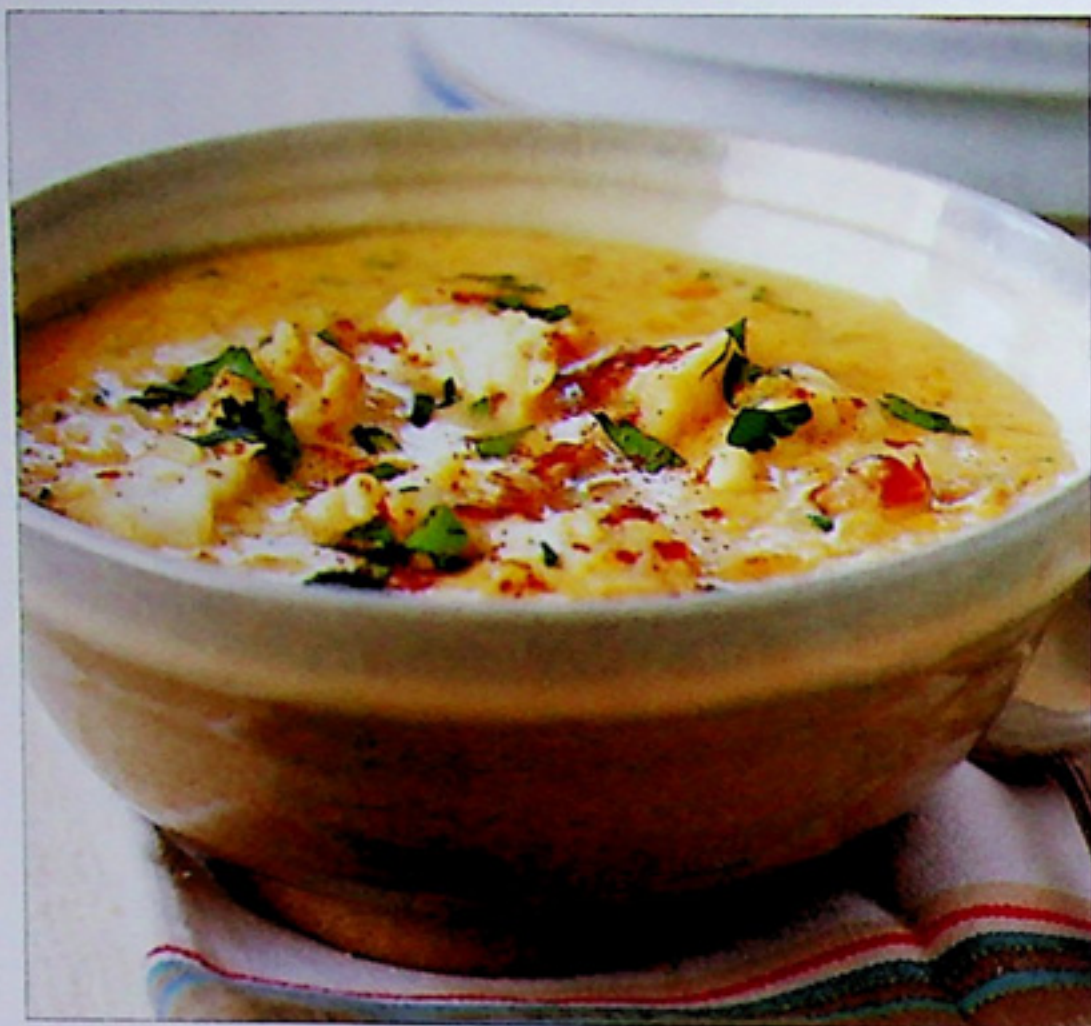
4 Verwijder ondertussen vel en vet van de ham en snijd het vlees in kleine stukken. Doe ze in de slowcooker en verwarm de soep 2 uur of tot het vlees en de aardappel zacht zijn.

5 Rol de bladeren van de boerenkool op en snijd ze in reepjes. Doe ze met de bonen in de slowcooker en verwarm de soep nog 30 min.

6 Neem de laurierblaadjes uit de soep, voeg peper naar smaak toe en serveer de soep gloeiendheet.

CHOWDER

Het woord 'chowder' is afkomstig van het Franse *chaudière*: de pan die traditioneel werd gebruikt om soepen en stoofpotten in te maken. Deze chowder is een stevige soep en kan als lunch of maaltijdsoep worden geserveerd; serveer met knapperig brood.



3 Strooi de bloem over de groenten in de binnenpan en roer door. Voeg beetje bij beetje de resterende melk toe en roer goed na elke toevoeging. Roer de bouillon en dan de maïspuree erdoor. Doe het deksel op de pan en verwarm 2 uur.

4 Voeg de rijst toe en verwarm de soep 30 min. Trek ondertussen het koraal van de sint-jakobsschelpen en snijd het vlees in stukjes van 5 mm. Snijd de visfilet in blokjes van 2 cm.

5 Voeg de sint-jakobsschelpen en visfilet toe en roer voorzichtig door. Verwarm de soep 15 min. in de afgedekte pan.

6 Roer het koraal, de peterselie en cayennepeper door de soep en verwarm hem nog 5-10 min of tot de groenten, rijst en vis helemaal gaar zijn. Roer eventueel de room erdoor en breng de soep op smaak met zout en peper. Schep hem in kommen en garneer met peterselie.

VOOR 4 PERSONEN

- 25 g boter
- 1 kleine prei, in ringen
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 stengel bleekselderij, fijngehakt
- 2 dikke plakken gerookt spek zonder zwaard, fijngehakt
- 200 g uitgelekte maïskorrels uit blik
- 4,5 dl melk
- 1 tl bloem
- 4,5 dl hete kippen- of visbouillon
- 115 g snelkookrijst
- 4 grote sint-jakobsschelpen, liefst met koraal
- 115 g witvisfilet, bijv. zeeduivel
- 1 el fijngehakte verse peterselie, plus extra om te garneren
- snufje cayennepeper
- 3 el slankroom (naar keuze)
- zout en versgemalen zwarte peper



1 Verhit de boter in een koekenpan en bak prei, knoflook, bleekselderij en spek in 10 min. zacht maar niet bruin; roer regelmatig. Schep het mengsel in de binnenpan en zet de slowcooker vervolgens op hoog.

2 Doe de helft van de maïskorrels in een keukenmachine. Giet er dan ca. 75 ml van de melk bij en pureer de maïskorrels tot er een vrij dikke en romige pasta is ontstaan.



AVGOLEMONO

Deze lichte, verfijnde soep is erg populair in Griekenland en laat zien dat een paar met zorg gekozen ingrediënten voldoende zijn om een verrukkelijk gerecht te maken. De bouillon moet wel van zeer goede kwaliteit zijn – gebruik daarom indien mogelijk zelfgemaakte.

VOOR 4 PERSONEN

9 dl kokendhete kippenbouillon
50 g witte snelkookrijst
3 eierdooiers
2-4 el citroensap
2 el fijngehakte verse peterselie
zout en versgemalen zwarte peper
schijfjes citroen en takjes peterselie,
om te garneren



1 Schenk de bouillon in de binnenpan. Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 30 min. op hoog of tot de bouillon weer kookt.

2 Roer de rijst erdoor en verwarm de bouillon afgedekt 30 min., of tot de rijst zacht is. Breng op smaak, zet de slowcooker uit, neem het deksel van de pan en laat de soep 5 min. staan.



3 Klop ondertussen de eierdooiers in een kom los en voeg ongeveer 2 el citroensap toe; blijf kloppen met de garde tot het mengsel glad en schuimig is. Voeg een lepel hete soep toe en blijf kloppen.

4 Schenk langzaam en al kloppend het eimengsel bij de soep in de binnenpan. De soep wordt nu dikker en krijgt een mooie gele kleur.

5 Proef de soep en voeg indien nodig extra citroensap toe. Roer de peterselie erdoor en garneer de soep met schijfjes citroen en takjes peterselie.

TIP

Let op dat de soep niet gaat klonteren wanneer u het eimengsel toevoegt. Klop het nooit door soep die kookt; laat de soep eerst een paar minuten afkoelen voor u het mengsel er langzaam en in een dunne straal bij schenkt. Warm de soep niet meer op.



BORSJTSJ met KOOL, RODE BIETEN en TOMATEN

Er zijn talloze varianten op deze klassieke soep uit Oost-Europa. Rode bieten en zure room zijn de traditionele ingrediënten, maar de overige ingrediënten kunnen variëren. Deze variant is heerlijk zoetzuur en kan gloeiendheet of verfrissend koud worden geserveerd.

VOOR 6 PERSONEN

- 1 ui, gesnipperd
- 1 wortel, fijngesnipperd
- 6 rauwe of voorgekookte (niet-ingelegde) rode bietjes, 4 in blokjes en 2 grof geraspt
- 400 g tomatenblokjes uit blik
- 6 nieuwe aardappelen, in blokjes
- 1 kleine witte kool, in dunne reepjes
- 6 dl groentebouillon
- 3 el suiker
- 2-3 el wittewijnazijn
- 3 el fijngesnipperde verse dille
- zout en versgemalen zwarte peper
- zure room en dille, om te garneren
- roggebrood met boter, voor erbij



1 Doe de ui, wortel, blokjes rode biet, tomatenblokjes, aardappelblokjes en koolreepjes in de binnenpan van de slowcooker en schenk de groentebouillon erover. Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker vervolgens 4 uur op hoog of tot de groenten beetgaar zijn.

2 Voeg de geraspte rode bietjes, suiker en wittewijnazijn toe en roer het geheel door. Verwarm de soep nog 1 uur tot de rode bietjes gaar zijn.

3 Proef of de verhouding tussen zoet en zuur van de soep klopt en voeg eventueel extra suiker of extra wittewijnazijn toe. Voeg vervolgens naar smaak zout en peper toe.

4 Roer de fijngesnipperde dille door de soep en schep de soep in warme kommen. Garneer elke portie met zure room en verse dille. Geef dikke sneeën beboterd roggebrood bij de borsjtsj.

VARIATIE

- Borsjtsj wordt 's zomers vaak koud gegeten. Laat de soep bij kamertemperatuur afkoelen en zet hem dan minstens 4 uur in de koelkast. Leg een ijsklontje in elke soepkom, schep de soep erin en lepel er wat zure room op.
- U kunt de borsjtsj ook garneren met fijngesnipperd hardgekookt ei of gesnipperde lente-ui.



KIPPENSOEP met KNAIDLAICH

Deze beroemde joodse soep wordt vaak gemaakt met een hele kip, die in stukken wordt gesneden en langzaam gaar wordt in een enorme pan. Als u een grote slowcooker heeft, kunt u de hoeveelheden verdubbelen en een kleine hele kip gebruiken. De kooktijden blijven hetzelfde. De knaidlaich worden apart gekookt, zodat de soep helder blijft.

VOOR 4 PERSONEN

- 2 kipdelen à ca. 280 g
- 1 ui
- 1,2 l kokende kippenbouillon
- 2 wortels, in dikke plakken
- 2 stengels bleekselderij, grof gesneden
- 1 kleine pastinaak, grof gesneden
- mespunt kurkuma
- 2 el grof gehakte verse peterselie
- 1 el fijngehakte verse dille
- zout en versgemalen zwarte peper

Voor de knaidlaich

- 175 g matzemeel (maal een paar matzes niet al te fijn)
- 2 eieren, losgeklopt
- 3 el plantaardige olie
- 2 el fijngehakte verse peterselie, plus extra om te garneren
- ½ ui, geraspt
- ¼ tl verkruimeld kippenbouillonblokje (naar keuze)
- ca. 6 el water



1 Spoel de kipdelen schoon en doe ze in de binnenpan. Pel de ui en kerf een kruisje in de onderkant. Doe de ui, bouillon, wortels, bleekselderij, pastinaak, kurkuma en wat zout en peper in de binnenpan.

2 Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 1 uur op hoog. Schep het schuim van het oppervlak. (Er zal steeds weer schuim verschijnen, maar alleen het eerste schuim kan de smaak en het uiterlijk van de soep bederven.)



3 Verwarm de soep nog 3 uur of tot de kip gaar is. Neem de kip uit de pan, verwijder bot en vel en hak het vlees grof. Schep het schuim van de soep en voeg het vlees weer toe. Roer de peterselie en dille erdoor en laat de soep opstaan terwijl u de knaidlaich maakt.

4 Doe meel, eieren, olie, peterselie, ui, verkruimelde bouillonblokjes en water in een grote kom. Meng alles heel goed – er moet een dikke, zachte pasta ontstaan. Zet de kom 30 min. afgedekt in de koelkast of tot het beslag stevig is.

5 Breng in een pan water aan de kook en zet een kom koud water naast het fornuis. Doop twee eetlepels in het koude water en neem dan een lepel beslag. Draai er met natte handen een balletje van en leg dat voorzichtig in het kokende water; draai het vuur iets lager, maar zorg ervoor dat het water zachtjes blijft koken. Doe hetzelfde met de rest van het deeg, leg het deksel op de pan en laat de balletjes 15-20 min. koken.

6 Schep met een schuimspaan de knaidlaich uit het water en verdeel ze over vier soepkommen. Laat ze een paar minuten stevig worden. Schep de hete soep over de knaidlaich en garneer hem met fijngehakte peterselie.

VARIATIES

- Vervang de knaidlaich eens door rijst of mie.
- Splits de eieren voor lichtere knaidlaich en doe de dooiers bij het matzemeel. Klop de eiwitten stijf en schep ze door het beslag.

LINZENSOEP

In deze soep worden rode linzen en groenten heel langzaam heel gaar gekookt en daarna gepureerd, zodat er een heerlijk romige soep ontstaat. Serveer de soep op een warme dag met extra citroensap.



VOOR 4 PERSONEN

3 el olijfolie
1 ui, gesnipperd
2 stengels bleekselderij, fijngehakt
1 wortel, in plakjes
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 aardappel, geschild en in blokjes
250 g rode linzen
7,5 dl kokendhete groentebouillon
2 laurierblaadjes
1 kleine citroen
½ tl gemalen komijn
cayennepeper of tabasco, naar smaak
zout en versgemalen zwarte peper
schijfjes citroen en fijngehakte verse
peterselie, om te garneren

1 Verhit de olijfolie in een koekenpan. Fruit de ui in 5 min. zacht. Roer de bleekselderij, wortel, knoflook en aardappel erdoor. Bak het geheel vervolgens nog 3-4 min.



2 Schep de gebakken groenten in de binnenpan en zet de slowcooker op hoog. Voeg de linzen, bouillon, laurierblaadjes en een reepje citroenschil toe. Roer het geheel even door.

3 Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 1 uur op auto of hoog.

4 Laat de slowcooker op auto staan of zet hem op laag; verwarm de soep nog 5 uur of tot de groenten en de linzen zacht en gaar zijn.



5 Verwijder laurierblaadjes en citroenschil. Pureer de soep in de keukenmachine glad. Spoel de binnenpan om en doe de soep weer in de pan. Roer de komijn, cayenne of tabasco, en zout en peper naar smaak door de soep.

6 Verwarm de soep nog 45 min. of tot hij gloeiendheet is. Knijp de citroen boven de soep uit en voeg indien nodig nog zout en peper toe. Schep de soep in warme kommen en garneer hem met schijfjes citroen en verse peterselie.

SPINAZIESOEP met WORTELGROENTEN

Dit is een typische Russische soep en hij werd van oorsprong gemaakt met de eerste groenten van de lente. U heeft een grote slowcooker nodig voor de spinazie.

VOOR 4 PERSONEN

1 kleine koolraap, in blokjes
2 wortels, in blokjes
1 kleine pastinaak, in grove stukken
1 aardappel, geschild en in blokjes
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, zeer fijn gehakt
¼ knolselderij, in blokjes
7,5 dl kokende groente- of kippenbouillon
175 g verse spinazie, grof gehakt
1 bosje verse dille, fijngehakt
zout en versgemalen zwarte peper

Om te garneren

2 hardgekookte eieren, in de lengte in plakjes
1 citroen, in schijfjes
2 el verse peterselie en dille

TIP

Neem voor het beste resultaat bouillon van zeer goede kwaliteit.

1 Doe de koolraap, wortels, pastinaak, aardappel, ui, knoflook, knolselderij en bouillon in de binnenpan. Zet de slowcooker 1 uur op hoog of auto en laat hem daarna op auto staan of zet hem op laag en verwarm de soep nog 5-6 uur, tot de groenten gaar zijn.



2 Roer de spinazie door de soep en verwarm het geheel 45 min. op hoog of tot de spinazie zacht maar nog steeds groen is. Breng op smaak.

3 Roer de dille erdoor. Schep de soep in warme kommen en garneer hem met ei, citroen, peterselie en dille.



AZIATISCHE EENDENBOUILLON

De Vietnamese gemeenschap in Frankrijk heeft grote invloed gehad op de Franse keuken. Veel klassieke Franse gerechten zijn vernieuwd en hebben nu een Aziatische finish.

VOOR 4 PERSONEN

- 1 kleine wortel
- 1 kleine prei, in de lengte doormidden gesneden
- 4 shii-takes, in dunne plakjes
- sojasaus
- 2 lente-uitjes, in dunne ringetjes
- reepjes waterkers of Chinese kool
- versgemalen zwarte peper

Voor de bouillon

- 1 eendekarkas (rauw of gekookt) plus 2 poten of ingewanden, zonder vet
- 1 grote ui, ongepeld en de onderkant afgesneden
- 2 wortels, in stukjes van 2,5 cm
- 1 pastinaak, in stukjes van 2,5 cm
- 1 prei, in stukjes van 2,5 cm
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 el zwarte peperkorrels
- 2,5 cm verse gember, geschild en in plakjes
- 4 takjes tijm of 1 tl gedroogde tijm
- 1 bosje verse koriander



1 Doe voor de bouillon het eendekarkas, de poten of ingewanden en alle overige ingrediënten in de binnenpan. Schenk er zo veel koud water bij dat het karkas onderstaat (het water mag niet hoger dan 4 cm onder de rand van de binnenpan staan).

2 Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 2 uur op hoog of auto. Schep het schuim van het oppervlak, zet de slowcooker op laag of laat hem op auto staan en verwarm afgedekt nog 4 uur. Verwijder 1 uur voor het einde van de kooktijd het deksel.



3 Bekleed een zeef met kaasdoek en zeef de bouillon. Gooi de botten en groenten weg, laat de bouillon afkoelen en zet hem een paar uur in de koelkast. Schep het gestoide vet van het oppervlak en leg er dan een vel keukenpapier op om resterend vet te verwijderen.

4 Snijd de wortel en de prei in stukjes van 5 cm. Snijd elk stuk in dunne reepjes. Doe deze groenten met de shii-takes in de schoongemaakte binnenpan.

5 Schenk de bouillon erover en voeg een scheutjes sojasaus en wat zwarte peper toe. Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 45 min. op hoog of tot de soep heel heet is. Schep indien nodig met een schuimspaan het schuim van het oppervlak.

6 Proef de soep en breng op smaak. Roer de lente-ui en waterkers of Chinese kool erdoor. Schep de soep in warme kommen en garneer met koriander.



HEET-ZURE GARNALENSOEP

Deze scherpgekruidde Thaise soep is ook bekend als Tom Yam Kung – een echte klassieker. Door de bouillon in de slowcooker te maken is de smaak al optimaal voor u de laatste ingrediënten toevoegt.

VOOR 4 PERSONEN

- 450 g gamba's, ontdooid indien uit de diepvries
- 9 dl kokendhete lichte kippenbouillon of water
- 3 stengels citroengras
- 6 kaffir-limoen-blaadjes, doormidden gescheurd
- 225 g rijststrozwam (tropische beurszwam), uitgelekt
- 3 el Thaise vissaus
- 4 el vers limoensap
- 2 el fijngehakte lente-ui
- 1 el verse korianderblaadjes
- 4 verse rode pepertjes, zonder zaden en in ringetjes
- zout en versgemalen zwarte peper

1 Pel de gamba's en bewaar de schalen. Maak een ondiepe snee in de achterkant van de garnalen en verwijder de zwarte ader met de punt van een scherp mes. Doe de garnalen in een kom en zet deze tot gebruik afgedekt in de koelkast.

2 Spoel de bewaarde schalen schoon met koud water en doe ze in de binnenpan. Voeg de bouillon of het water toe, doe het deksel op de pan en zet de slowcooker op hoog.



3 Kneus met een vijzel de bolle uiteinden van het citroengras. Voeg vervolgens heel snel het citroengras en de helft van de kaffir-limoenblaadjes aan de bouillon toe en roer het geheel goed door. Doe het deksel weer op de pan en verwarm de bouillon nog 2 uur, tot hij lekker ruikt.



4 Giet de bouillon door een vergiet in een grote kom en spoel de binnenpan om. Schenk de bouillon in de schone binnenpan, voeg de paddestoelen toe en verwarm de soep 30 min. op hoog.

5 Voeg de gamba's toe en verwarm de soep nog 10 min., tot de garnalen roze en gaar zijn.

6 Roer vissaus, limoensap, lente-uitjes, korianderblaadjes, pepertjes en de resterende kaffir-limoenblaadjes erdoor. Breng de soep op smaak. Hij moet zuur, zout, pittig en heet tegelijk zijn.



NOORD-AFRIKAANSE GEKRUIDE SOEP

Het grote voordeel van soep maken in de slowcooker is dat alle smaken de tijd krijgen zich te ontwikkelen en te mengen. Deze techniek is erg geschikt voor volle soepen met verschillende kruiden en specerijen, zoals deze versie van de Marokkaanse harira.



3 Roer kaneel, kurkuma, gember, cayennepeper en 2 el bouillon tot een papje. Doe dit met de wortels, bleekselderij en resterende bouillon in de pan. Roer goed en voeg zout en peper naar smaak toe. Verwarm afgedekt nog 1 uur.



4 Voeg de tomatenblokjes, aardappelen, kikkererwten en saffraan toe. Verwarm het geheel 4-5 uur; tot de groenten zacht zijn. Roer de koriander en het citroensap erdoor en breng de soep op smaak. Schep de soep in warme kommen en serveer hem heet, eventueel met partjes gebakken citroen.

VOOR 6 PERSONEN

- 1 grote ui, zeer fijn gesnipperd
- 1 liter kokendhete groentebouillon
- 1 tl kaneel
- 1 tl kurkuma
- 1 el geraspte verse gember
- snufje cayennepeper
- 2 wortels, in blokjes
- 2 stengels bleekselderij, in blokjes
- 400 g tomatenblokjes uit blik
- 450 g aardappelen, in blokjes
- 400 g kikkererwten uit blik, uitgelekt
- 5 draadjes saffraan
- 2 el fijngehakte verse koriander
- 1 el citroensap
- zout en versgemalen zwarte peper
- gebakken partjes citroen, voor erbij (naar keuze)



1 Doe de gesnipperde ui in de binnenpan van de slowcooker en voeg 6 dl van de bouillon toe.

2 Zet de slowcooker vervolgens op hoog of auto, doe het deksel erop en verwarm de bouillon en ui 1 uur; tot de ui zacht en doorschijnend is.

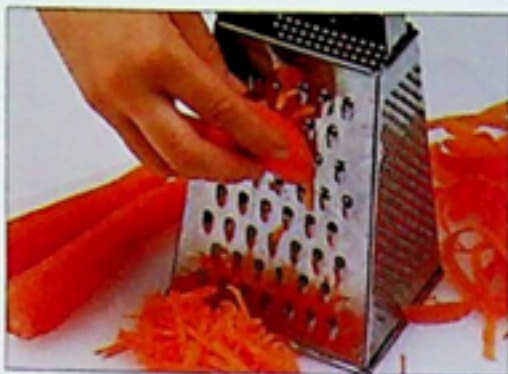


PITTIGE WORTELDIP

Als u wortels op laag vuur kookt, wordt hun smaak intenser en heerlijk zoet. Zo passen ze uitstekend bij scherpe, kruidige smaken. Geef bij deze pittige worteldip kleine crackertjes of scherpe tortillachips.

VOOR 4 PERSONEN

1 ui
3 wortels, plus wat geraspte wortel om te garneren
geraspte schil en sap van 1 sinaasappel
1 el scherpe currypasta
1,5 dl volle yoghurt
handvol basilicumblaadjes
1 el vers citroensap
scheutje tabasco (naar keuze)
zout en versgemalen zwarte peper



1 Hak de ui heel fijn. Schrap en rasp de wortels. Doe ui, wortels, sinaasappelrasp en -sap en de currypasta in de binnenpan en roer het geheel goed door. Doe het deksel erop en zet de slowcooker 2 uur op hoog of tot de wortels zacht en gaar zijn.



2 Neem het deksel van de pan en laat het mengsel 10 min. afkoelen. Pureer het dan in de keukenmachine tot een glad mengsel.

3 Schep de puree in een kom en laat hem vervolgens 1 uur onafgedekt afkoelen.



4 Roer de yoghurt door de afgekoelde puree. Scheur de basilicumblaadjes in kleine stukjes en roer ze door de worteldip.

5 Roer het citroensap en eventueel de tabasco erdoor en voeg zout en peper naar smaak toe. Serveer de dip op kamertemperatuur binnen enkele uren.



GEVULDE PEREN met KAAS

Deze peren met hun heerlijk romige laagje zijn geweldig bij een eenvoudige salade. Heeft u niet zo'n heel grote slowcooker, neem dan kleinere, bollere peren in plaats van de lange, slanke exemplaren, zodat ze in een enkele laag in de pan kunnen liggen.

VOOR 4 PERSONEN

50 g ricotta
50 g zachte blauwe kaas
1 el honing
½ stengel bleekselderij, fijngehakt
8 groene olijven, ontpit en grof gehakt
4 dadels, ontpit en in dunne reepjes
snufje paprikapoeder
2 middelgrote stoofperen
1,5 dl appelsap
blaadjes sla, voor erbij



1 Doe de ricotta in een kom en verkruimel de blauwe kaas erboven. Voeg de honing, bleekselderij, olijven, dadels en het paprikapoeder toe en roer tot er een romig mengsel is ontstaan.



2 Snijd de peren in de lengte doormidden. Verwijder het klokhuis met een theelepel of meloenbolletjeslepel en hol de peren uit, zodat ze gevuld kunnen worden.

3 Vul de peren met het ricottamengsel en leg ze dan in een enkele laag in de binnenpan.

4 Schenk het appelsap naast de peren, doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 1½-2 uur op hoog of tot de peren zacht zijn. (De kooktijd hangt af van de rijpheid van de peren.)

5 Neem de peren uit de pan. Zet ze eventueel een paar minuten onder de grill zodat ze iets bruiner worden. Serveer ze meteen.

TIP

Deze peren smaken heerlijk bij een iets bittere en peperachtige sla, zoals rucola. Schep de blaadjes om met wat walnotenolie.



VISTERRINE

Deze fraai gekleurde, uit laagjes bestaande terrine is een spectaculair voor- of hoofdgerecht voor speciale gelegenheden. Terrines zijn ideaal voor etentjes omdat u ze van tevoren maakt en tot gebruik in de koelkast zet. Leg pas op het laatste moment een paar plakken op de borden.



VOOR 6 PERSONEN

450 g ontvelde witvisfilet
225 g gerookte zalm, in dunne plakken
2 eiwitten, gekoeld
¼ tl zout en ¼ tl witte peper
snufje verse nootmuskaat
2,5 dl slagroom
50 g kleine verse spinazieblaadjes
citroenmayonaise, voor erbij

1 Snijd de witvisfilet in stukjes van 2,5 cm en verwijder eventuele graten. Leg de stukjes vis in een enkele laag op een bord, bedek ze met folie en zet ze 15 min. in de vriezer.



2 Vet een terrine of cakeblik van 1,2 liter licht in en leg bakpapier op de bodem. Bekleed de bodem en zijden van de vorm met de plakken zalm en laat de plakken vervolgens over de rand van de vorm hangen.

3 Neem de stukjes vis uit de vriezer en pureer ze in de keukenmachine tot een zeer gladde puree. (Zet eventueel tussentijds de machine stil en schraap de vis van de zijkant van de kom.)

4 Voeg de eiwitten een voor een toe en mix na elke toevoeging. Voeg dan zout, peper en nootmuskaat toe. Schenk de slagroom er langzaam bij terwijl de machine draait en zet hem uit zodra de puree goed gemengd is. (Als u te lang mixt, wordt de slagroom stijf.)

5 Schep de puree in een grote glazen kom. Doe de spinazie in de keukenmachine en pureer ze tot een gladde puree. Voeg een derde van de vispuree toe en mix heel kort. Schraap tussendoor twee keer de puree van de zijkanten van de kom.

6 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.

7 Schep de helft van de witte puree in de vorm en strijk het glad. Schep de groene puree erop en strijk het glad. Schep de rest van de witte puree erop en strijk het glad. Vouw de overhangende zalm over de puree. Tik een paar keer voorzichtig met de vorm op het werkvlak, zodat eventuele luchtballen verdwijnen. Bedek de vorm dan met een dubbele laag licht ingevette aluminiumfolie.

8 Zet de vorm in de slowcooker en schenk er zo veel water bij dat de vorm voor de helft onderstaat. Kook de terrine 3-3½ uur of tot een spies die u erin prikt er schoon uit komt. Laat de terrine in de vorm afkoelen en zet hem dan in de koelkast tot hij stevig geworden is.

9 Stort de terrine op een bord. Verwijder het papier en snijd de terrine in plakken. Leg de plakken op aparte borden en geef er wat citroenmayonaise bij.

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



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.



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.



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.

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.



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.



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.





CHAMPIGNON-BONENPATÉ

Deze lichte en smakelijke paté is heerlijk met een snee volkorenbrood of met knapperig stokbrood. De paté is een uitstekend vegetarisch gerecht en met een salade erbij vormt hij een lichte lunch.

VOOR 8 PERSONEN

- 450 g champignons, in plakjes
- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 rode paprika, zonder zaden en in blokjes
- 2 el groentebouillon
- 2 el droge witte wijn
- 400 g rode kidneybonen uit blik, afgespoeld en uitgelekt
- 1 ei, losgeklopt
- 50 g volkorenbroodkruim
- 2 tl fijnggehakte verse tijm
- 2 tl fijnggehakte verse rozemarijn
- zout en versgemalen zwarte peper
- sla, verse kruiden en partjes tomaat, voor erbij

VARIATIE

Voor een lichtere en mildere paté vervangt u de kidneybonen door cannellini-bonen of flageolet-bonen.

- 1** Doe de champignons, ui, knoflook, paprika, bouillon en wijn in de binnenpan. Doe het deksel erop en zet de slowcooker 2 uur op hoog of tot de groenten beetgaar zijn. Neem de binnenpan eruit en laat de groenten 10 min. staan.



- 2** Doe de groenten in de keukenmachine en voeg de kidneybonen toe. Mix alles tot een gladde puree. Zet de keukenmachine één of twee keer uit om de puree van de zijkant van de kom te schrapen.

- 3** Vet een bakblik van 900 g licht in en bekleed hem met bakpapier. Zet een omgekeerd schoteltje of een metalen koekjesvorm in de pan, schenk er ongeveer 2,5 cm water in en zet de slowcooker op hoog.



- 4** Schep het champignon-bonenmengsel in een kom. Voeg ei, broodkruim, tijm, rozemarijn, zout en peper toe. Meng het geheel goed en schep het dan in het bakblik. Bedek het geheel met huishoudfolie of aluminiumfolie.

- 5** Zet het bakblik in de slowcooker en schenk er zo veel kokend water bij dat de vorm voor de helft onderstaat. Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 4 uur op hoog of tot de paté iets steviger is.

- 6** Neem het bakblik uit de slowcooker en laat de paté volledig afkoelen op een rooster. Zet hem enkele uren of een nacht in de koelkast. Stort de paté, verwijder het papier en serveer de paté in plakken. Garneer ze met sla, verse kruiden en partjes tomaat.



PATÉ van RODE LINZEN en GEITENKAAS

De licht gerookte, aardachtige smaak van rode linzen past perfect bij de pittige geitenkaas. Deze paté wordt niet alleen gewaardeerd door vegetariërs maar ook door liefhebbers van vlees.

VOOR 8 PERSONEN

225 g rode linzen
1 sjalotje, gesnipperd
1 laurierblaadje
4,75 dl kokendhete groentebouillon
115 g zachte geitenkaas
1 tl gemalen komijn
3 eieren, losgeklopt
zout en versgemalen zwarte peper
toastjes en rucola, voor erbij



1 Doe de linzen in een zeef en spoel ze schoon met koud water. Laat ze uitlekken en doe ze vervolgens met het sjalotje, het laurierblaadje en de bouillon in de binnenpan.

2 Zet de slowcooker op hoog, doe het deksel erop en kook het geheel 2 uur of tot alle vloeistof is opgenomen en de linzen zacht en papperig zijn. Roer tegen het eind van de kooktijd één of twee keer om te voorkomen dat de linzen aan-koeken.

3 Zet de slowcooker uit. Doe de linzen in een kom, gooi het laurierblaadje weg en laat de puree onafgedekt afkoelen. Was ondertussen de binnenpan en droog hem af.

4 Leg onder in een cakeblik van 900 g een stuk vetvrij papier en vet het blik licht in. Zet een omgekeerd schoteltje of een metalen koekjesvorm in de pan, schenk er ongeveer 2,5 cm water in en zet de slowcooker op hoog.



5 Doe de geitenkaas met de komijn in een kom en klop het door tot de kaas zacht en romig is. Roer er eerst beetje bij beetje de eieren door en daarna de linzenpuree. Voeg naar smaak zout en peper toe.

6 Schep het mengsel in het bakblik en bedek alles met folie. Zet het blik in de slowcooker en schenk er zo veel kokend water bij dat de vorm voor de helft onderstaat. Doe het deksel erop en verwarm de paté 3-3½ uur of tot de paté steviger is.

7 Neem het bakblik uit de pan en zet het op een rooster, zodat de paté kan afkoelen. Zet het blik daarna enkele uren of een nacht in de koelkast.

8 Stort voor het serveren de paté op een bord, verwijder voorzichtig het papier en snijd de paté in plakken. Geef er toastjes en rucola bij.

BOERENTERRINE met PREI

Oorspronkelijk bevat deze Franse terrine varkenslever en eieren om het mengsel te binden. Deze lichtere versie bevat echter prei. In Frankrijk worden er cornichons (ingelegde (dille)augurkjes) en mosterd bij geserveerd.



VOOR 8 PERSONEN

- 350 g prei, alleen het wit
- 25 g boter
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 900 g magere varkensbout of -schouder
- 115 g gerookt, doorregen spek, in plakken
- 1 tl fijngehakte verse tijm
- 3 salieblaadjes, fijngehakt
- ¼ tl quatre épices (zie Tip)
- ¼ tl gemalen komijn
- ½ tl zout
- ½ tl versgemalen zwarte peper
- 3 laurierblaadjes

TIP

Quatre épices is een Frans specerijenmengsel dat hier bestaat uit kruidnagel, kaneel, nootmuskaat en peper.

1 Snijd de preien in de lengte doormidden, was ze en snijd ze in dunne ringen. Verhit de boter in een grote, zware koekenpan en bak de prei afgedekt ongeveer 10 min. op middelhoog vuur; roer af en toe. Voeg de knoflook toe en bak het geheel nog 10 min. of tot de prei heel zacht is. Laat de prei afkoelen.

2 Snijd overtollig vet van het vlees en snijd het vlees in blokjes van 2,5 cm. Doe het vlees in twee of drie porties in de keukenmachine (de kom moet ongeveer halfvol zijn). Maal het vlees met korte stoten tot een grove puree. Of draai het vlees door een vleesmolen met een middelgrof blad. Doe het vlees vervolgens in een grote kom en verwijder eventuele witte, draderige stukjes.

3 Bewaar twee plakken spek om later mee te garneren. Hak het overige spek fijn en doe het samen met de prei, de kruiden, de specerijen en wat zout en peper bij het varkensgehakt. Meng het geheel goed met een houten lepel of met uw vingers.



4 Leg onder in een cakeblik of een vuurvaste schaal van 1,2 liter een stuk vetvrij papier en bestrijk de bodem en de zijanten van blik of schaal met olie. Zet een omgekeerd schoteltje of een metalen koekjesvorm in de pan, schenk er ongeveer 2,5 cm water in en zet de slowcooker op hoog.

5 Schep het vleesmengsel in de vorm en druk het in de hoeken iets aan. Tik met de vorm voorzichtig op het aanrecht, zodat eventuele luchtballen verdwijnen, en strijk het oppervlak glad. Leg het laurierblaadje en de twee plakken spek bovenop en bedek de terrine met aluminiumfolie.

6 Zet blik of schaal in de slowcooker en schenk er zo veel kokend water in dat de vorm voor de helft onderstaat. Doe het deksel erop en verwarm de terrine 4-5 uur of tot hij gaar is. Als u met een vleespen in het midden prikt, moeten de vrijkomende sappen helder zijn. Neem blik of schaal eruit en laat afkoelen.

7 Zet de terrine op een rooster en leg er een met folie omwikkeld bord op (het bord moet net in het blik of de schaal passen). Leg hier twee of drie zware blikken op en zet de terrine dan een paar uur of een nacht in de koelkast.

ROMIGE KARDEMOM-KIPTIMBAALTJES

Deze lichte eenpersoonspaté met tomatenvinaigrette vormt een chic voorgerecht. Serveer de timbaaltjes het liefst warm: zodra ze gaar zijn, zet u de slowcooker uit en laat u de timbaaltjes een halfuur afkoelen voor u ze serveert.

VOOR 6 PERSONEN

350 g kipfilet
1 sjalotje, gesnipperd
115 g volvette roomkaas
1 ei, losgeklopt
2 eiwitten
gekneusde zaden van 2 kardemom-
peulen
4 el witte wijn
1,5 dl slagroom
takjes oregano, om te garneren

Voor de tomatenvinaigrette

350 g rijpe tomaten
2 tl balsamicoazijn
2 el olijfolie
zeezout en versgemalen zwarte peper

1 Snijd de kipfilet in grove stukken en doe ze met het sjalotje in een keukenmachine. Mix alles tot een vrij glad mengsel.

2 Voeg vervolgens de roomkaas, het ei, de eiwitten, de kardemom en de wijn toe en breng daarna alles op smaak met zout en peper. Mix het geheel tot de ingrediënten heel goed gemengd zijn.

3 Voeg geleidelijk de slagroom erbij en mix met korte stoten tot het mengsel glad en romig is. Schep het in een kom, bedek die met huishoudfolie en zet hem ongeveer 30 min. in de koelkast.

4 Neem ondertussen zes ramequins of souffléschaaltjes van 1,5 dl; controleer of ze naast elkaar in de slowcooker passen. Leg een stukje vetvrij papier in de vormpjes en vet ze licht in. Schenk ca. 2 cm heet water in de binnenpan en zet de slowcooker op hoog.



5 Vul de vormpjes met het mengsel en strijk de bovenkant glad. Bedek ze met aluminiumfolie en zet ze in de binnenpan. Schenk er zo veel kokendheet water bij dat de vormpjes voor de helft onder komen te staan. Doe het deksel op de pan en verwarm de vormpjes 2½-3 uur of tot de inhoud stevig is; een vleespen die u in het midden prikt, moet er schoon uit komen.



6 Ontvel ondertussen de tomaten. Verwijder de zaadjes en hak het vruchtvlees fijn. Doe het in een kom, sprenkel er wat balsamicoazijn en olijfolie over en bestrooi met zout en peper; roer goed.

7 Stort de timbaaltjes op warme borden. Schep wat vinaigrette op de borden, sprenkel er wat olijfolie over en bestrooi met zwarte peper. Garneer het gerecht met oregano.



KIP-PISTACHEPATÉ

Deze eenvoudige versie van een klassieke Franse charcuterie kunt u maken met kipfilet of voor een robuuster gerecht met een mix van donker en licht vlees. Serveer de paté als stijlvol voorgerecht bij een etentje of met een salade als lichte lunch.

VOOR 8 PERSONEN

- olie, voor het invetten
- 800 g kipfilet
- 40 g vers witbroodkruim
- 1,2 dl slagroom
- 1 eiwit
- 4 lente-uitjes, fijngenhakt
- 1 teentje knoflook, fijngenhakt
- 75 g gekookte ham, in blokjes
- 75 g gepelde pistachenoten
- 2 el groene peperkorrels in pekelnat, afgespoeld en uitgelekt
- 3 el fijngehakte verse dragon
- snuffe nootmuskaat
- zout en versgemalen peper
- stokbrood en salade, voor erbij



1 Leg een stuk vetvrij papier onder in een ronde of ovale ovenschaal van 1,2 liter. Vet daarna de binnenkant van de schaal licht in met wat olie.



2 Zet een omgekeerd schoteltje of een metalen koekjesvorm in de binnenpan van de slowcooker, schenk er ongeveer 2,5 cm water in en zet de slowcooker op hoog.



3 Snijd de kipfilet in blokjes, doe ze in de keukenmachine en pureer ze tot een vrij glad mengsel. (Als u een kleine keukenmachine heeft, kunt u dit het best in porties doen.) Of draai de kipfilet door een vleesmolen met een middelgroot blad. Verwijder eventuele witte, draderige stukjes uit het kipgehakt.

4 Doe het broodkruim in een grote kom, schenk de slagroom erop en laat staan.

5 Klop ondertussen het eiwit en voeg dat aan het broodkruim toe. Voeg het kipgehakt, de lente-ui, knoflook, ham, pistachenoten, peperkorrels, dragon, nootmuskaat en wat zout en peper toe. Meng het geheel met een houten lepel of met uw handen.



6 Schep het mengsel in de ovenschaal en dek hem af met aluminiumfolie. Zet de schaal in de slowcooker en schenk er vervolgens zo veel kokend water bij dat de ovenschaal voor de helft onderstaat. Doe het deksel op de slowcooker en verwarm het gerecht ongeveer 4 uur, tot de paté gaar is.



7 Controleer of de paté gaar is door een vleespen in het midden te prikken: de sappen die nu vrijkomen, moeten helder zijn. Neem de schaal uit de slowcooker en laat de paté afkoelen. Zet hem dan een nacht in de koelkast.

8 Stort de paté op een bord en snijd hem in plakken. Geef er stokbrood en een salade bij.

VARIATIE

- In plaats van (een deel van) de kipfilet kunt u ook kalkoenfilet gebruiken. Serveer er dan een pittige cranberrysaus bij.
- De lichtgroene pistachenoten ogen erg mooi, maar u kunt ook hazelnoten nemen. De paté wordt dan net zo lekker.
- Deze paté is ideaal voor een picknick of een koud buffet. Geef er eens een kruidenmayonaise bij.







VIS, SCHELP- EN SCHAALDIEREN

Heerlijk, gezond en ideaal om in de slowcooker te bereiden. Vis, schelp- en schaaldieren kunt u in allerlei fantastische gerechten verwerken. Dankzij de relatief lage temperatuur van de slowcooker wordt het fijne vlees altijd perfect gaar. Hoewel grote stukken vis, zoals een hele zalm, te groot zijn voor de slowcooker, lijken kleinere vissen, zoals haring en mul, welhaast voor deze pan te zijn gemaakt. In de slowcooker is vis vrij snel klaar en kan dus goed gecombineerd worden met rijst of pasta. Vis is bijzonder veelzijdig en kan zowel in lichte als stevige gerechten worden verwerkt. Maak op een warme zomerdag eens een zalmrisotto met komkommer en in de winter een verrukkelijke vispastei.



ROMIGE ANSJOVIS-AARDAPPELSCHOTEL

Dit klassieke Scandinavische gerecht van aardappelen, uien, ansjovis en room vormt een heerlijke winterlunch of een eenvoudige maaltijd; serveer er een frisse salade bij. In Noorwegen en Zweden wordt deze schotel vaak als warm voorgerecht geserveerd.



2 Vet de binnenpan van de slowcooker in met de helft van de boter en leg een laag aardappelen en een laag uien in de pan.



3 Laat de ansjovis uitlekken en bewaar 1 el van de olie. Snijd de ansjovis in dunne reepjes en leg ze op de aardappelen en uien. Leg de rest van de aardappelen en uien er in laagjes op.

4 Meng de slankroom en ansjovisolie in een kommetje en voeg wat zwarte peper toe. Schenk het mengsel gelijkmatig over de aardappelen en leg er tot slot wat klontjes boter op.

5 Doe het deksel erop en zet de slowcooker 3½-4 uur op hoog. Zet het gerecht eventueel nog even onder de hete grill en schenk dan de slagroom erover. Bestrooi met peterselie en peper en serveer met knapperig brood.

VOOR 4 PERSONEN

1 kg aardappelen
2 uien
25 g boter
2 blikjes ansjovisfilet à 50 g
1,5 dl slankroom
1,5 dl slagroom
1 el fijngehakte verse peterselie
versgemalen zwarte peper
knapperig brood, voor erbij

TIP

U kunt dit gerecht ook serveren als een voorgerecht voor zes personen of als een bijgerecht bij de hoofdmaaltijd.



1 Schil de aardappelen en snijd ze in plakken van ruim 1 cm dik. Snijd de plakken in reepjes van ruim 1 cm breed. Pel de uien en snijd ze vervolgens in dikke ringen.



ZALMRISOTTO met KOMKOMMER

Een klassieke risotto neemt veel tijd, omdat de bouillon in kleine beetjes moet worden toegevoegd en de kok er constant bij moet blijven. Hier worden de bouillon en wijn in één keer toegevoegd, zodat de risotto makkelijk te bereiden is, maar nog steeds heerlijk romig wordt.

VOOR 4 PERSONEN

25 g boter
 bosje lente-ui, in dunne ringen
 1/2 komkommer, geschild, zaden
 verwijderd, fijngehakt
 225 g risottorijst
 7,5 dl kokendhete groente- of vis-
 bouillon
 1,2 dl witte wijn
 450 g zalmfilet, schubben verwijderd,
 in blokjes
 3 el fijngehakte verse dragon
 zout en versgemalen zwarte peper



1 Doe de boter in de binnenpan en zet de slowcooker op hoog. Laat de boter smelten en roer dan de lente-ui en komkommer erdoor. Doe het deksel erop en verwarm de groenten 30 min.

2 Voeg de rijst toe en roer. Schenk de bouillon en wijn erbij. Doe het deksel op de pan en verwarm alles 45 min. Roer halverwege de kooktijd alles goed door.



3 Roer de blokjes zalm erdoor en voeg zout en peper naar smaak toe. Verwarm het gerecht nog 15 min. of tot de rijst helemaal en de zalm net gaar is. Zet de slowcooker uit en laat de risotto nog 5 min. staan.

4 Neem het deksel van de pan en roer de dragon door de rijst. Schep de risotto op warme borden of in warme kommen en serveer meteen.

TIP

In plaats van komkommer kunt u ook diepvriesdoperwtten gebruiken. Ontdooi ze wel eerst en roer ze tegelijk met de zalm door de rijst.



VISPASTEI met KAAS

Vispastei met warm brood-kaaskruim is altijd verrukkelijk en de hele familie zal ervan smullen. Geef er lekker veel groene groenten bij, zoals asperges, sperziebonen of peultjes.

VOOR 4 PERSONEN

350 g schelvisfilet, ontveld
2 el maïzena
175 g maïs, uitgelekt
115 g diepvriesdoperwtten, ontdooid
115 g gepelde gekookte garnalen
115 g roomkaas
1,5 dl melk
15 g volkorenbroodkruim
50 g geraspte belegen kaas
zout en versgemalen zwarte peper

1 Snijd de schelvisfilet in blokjes en doe die in een grote kom. Strooi de maïzena erover en schep de vis om, zodat alles bedekt wordt met maïzena.



2 Voeg de maïs, doperwtten en garnalen toe en schep het geheel goed om. Meng in een andere kom de roomkaas en de melk, voeg zout en versgemalen zwarte peper toe en schenk dit mengsel over de schelvis en groenten. Roer goed.

3 Schep het vismengsel in de binnenpan en zet de slowcooker op hoog; doe het deksel erop en verwarm het geheel 2 uur.



4 Meng ondertussen het broodkruim en de kaas. Verdeel het mengsel gelijkmatig over het visgerecht. Neem de binnenpan uit de slowcooker en zet het gerecht 5 min. onder de hete grill tot de kaas gesmolten is en het laagje goudgeel en krokant is.

TIP

Het gerecht wordt goedkoper wanneer u de garnalen vervangt door eenzelfde hoeveelheid schelvis. Het gerecht wordt juist luxer als u meer schelpdieren gebruikt: vervang de schelvis door een zelfde hoeveelheid sint-jakobsschelpen en mosselen (zonder schelp).



CANNELLONI met GEROOKTE FOREL

Dit heerlijke gerecht is weer eens wat anders dan de vertrouwde cannelloni met spinazie en ricotta, die u meestal in restaurants krijgt voorgeschoteld. U kunt gerookte forelfilet kopen om tijd te besparen. Als u filet koopt, heeft u ongeveer 225 g nodig.

VOOR 4 PERSONEN

25 g boter, plus extra voor het invetten
1 grote ui, gesnipperd
400 g tomatenblokjes uit blik
½ dl gedroogde Italiaanse kruiden
1 gerookte forel à ca. 400 g
75 g diepvriesdoperwten, ontdooid
75 g vers witbroodkruim
16 cannellonipijpjes
1 ½ el geraspte parmezaanse kaas
zout en versgemalen zwarte peper
gemengde salade, voor erbij

Voor de saus

40 g boter
40 g bloem
5,5 dl melk
1 laurierblaadje
versgeraspte nootmuskaat

VARIATIE

Het gerecht wordt een stuk goedkoper als u 200 g uitgelekte tonijn uit blik neemt in plaats van forel.

1 Verhit de boter in een koekenpan en fruit de ui in ongeveer 10 min. zacht, roer regelmatig. Voeg de tomatenblokjes en Italiaanse kruiden toe en laat het geheel onafgedekt 10 min. pruttelen of tot het mengsel is ingedikt.

2 Ontvel ondertussen de forel met een scherp mes. Verdeel de vis in vlokken en gooi de graten weg. Doe de vis vervolgens bij de tomatensaus en roer de doperwten en het broodkruim erdoor. Proef het mengsel en voeg naar smaak zout en peper toe.

3 Vet de binnenpan van de slowcooker licht in. Schep de vulling in de cannellonipijpjes en leg deze daarna naast elkaar in de binnenpan van de slowcooker.



4 Laat voor de saus de boter smelten in een steelpan en voeg de bloem toe. Verwarm het mengsel al roerend 1 min. en klop dan de melk erdoor; voeg het laurierblaadje toe. Verwarm al roerend de saus op middelhoog vuur tot hij indikt en laat hem dan 2-3 min. pruttelen; blijf roeren. Verwijder het laurierblaadje en voeg nootmuskaat, zout en peper toe.

5 Schenk de saus over de cannelloni en strooi de parmezaanse kaas erover. Zet de slowcooker 1 uur op hoog of auto.

6 Zet de slowcooker op laag of laat hem op auto staan en verwarm het gerecht nog 1-1 ½ uur. Zet het gerecht eventueel onder een middelhete grill, zodat het een bruin korstje krijgt. Geef er een gemengde salade bij.



CANNELLONI SORRENTINA

Cannelloni kunt u op meerdere manieren bereiden. Dit vers smakende gerecht bestaat uit vellen lasagne met een vulling van tomaten, ricotta en ansjovis. U kunt natuurlijk ook de traditionele pastapijpjes gebruiken.

VOOR 4-6 PERSONEN

- 1 el olijfolie, plus extra voor het invetten
- 1 kleine ui, gesnipperd
- 900 g rijpe tomaten, ontveld en fijngehakt
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 tl gedroogde Italiaanse kruiden
- 1,5 dl groentebouillon
- 1,5 dl droge witte wijn
- 2 el zongedroogde-tomatenpasta
- ½ tl suiker
- 16 lasagnevellen
- 250 g ricotta
- 130 g mozzarella, uitgelekt en in plakken
- 2 el gescheurd vers basilicum, plus extra om te garneren
- 8 ansjovisfilets in olie uit blik, uitgelekt en in de lengte doormidden gesneden
- 50 g geraspte parmezaanse kaas
- zout en versgemalen zwarte peper



5 Doe de ricotta en mozzarella bij de afgekoelde tomatensaus in de kom. Roer het basilicum erdoor en voeg zout en peper naar smaak toe. Schep wat van het mengsel op de lasagnevellen, smeer het uit en leg een halve ansjovis in de breedte op elk vel. Rol de vellen vanaf de korte kant, waar de ansjovis ligt, voorzichtig op, zodat er een gevuld rolletje ontstaat.

6 Schep de tomatensaus uit de slowcooker in de keukenmachine en pureerde tot de saus glad is. Spoel de binnenpan schoon en vet hem dan licht in met olijfolie.

7 Schep een derde van de gepureerde saus in de slowcooker en zorg dat de bodem gelijkmatig bedekt is. Leg de rolletjes met de naad naar beneden in de saus en schep dan de rest van de saus erover.

8 Bestrooi het geheel met parmezaanse kaas. Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 1 uur op hoog of auto; zet hem daarna op laag of laat hem op auto staan en verwarm het gerecht nog 1 uur of tot de pasta zacht is. Zet het gerecht eventueel nog even onder de grill om het een bruin korstje te geven. Serveer het met basilicum.

1 Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui in ongeveer 5 min. zacht. Schep de ui in de binnenpan en zet de slowcooker op hoog. Roer de tomaten, knoflook en Italiaanse kruiden erdoor. Voeg zout en peper naar smaak toe, doe het deksel op de pan en verwarm het geheel 1 uur.

2 Schep ongeveer de helft van de tomatensaus uit de binnenpan en laat hem in een kom afkoelen.

3 Roer de groentebouillon, wijn, tomatenpasta en suiker door de tomatensaus in de binnenpan. Doe het deksel erop en verwarm het geheel nog 1 uur. Zet de slowcooker uit.

4 Kook ondertussen de lasagnevellen in porties gaar in een pan met licht gezouten water; volg hierbij de aanwijzingen op de verpakking. Laat de vellen uitlekken en leg ze tot gebruik naast elkaar op een schone theedoek.



TONIJNLASAGNE

Dit heerlijke pastagerecht is ideaal voor een gezinsmaaltijd of een informeel etentje – en het is ongelooflijk eenvoudig te maken. Gebruik gedroogde lasagnevellen en breek die indien nodig in kleinere stukken, zodat ze in uw slowcooker passen.

VOOR 6 PERSONEN

65 g boter, plus extra voor het invetten
1 kleine ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
115 g champignons, in dunne plakjes
40 g bloem
50 ml droge witte wijn
1,5 dl slagroom
6 dl melk
3 el fijngehakte verse peterselie
400 g tonijn in olie uit blik, uitgelekt
2 ingelegde jalapeñopepers, in reepjes
115 g mozzarella, geraspt
8-12 lasagnevellen
3 el versgeraspte parmezaanse kaas
zout en versgemalen zwarte peper
Italiaans brood, zoals ciabatta, en groene
salade, voor erbij



1 Vet de bodem en wanden van de binnenpan licht in.

2 Verhit 25 g boter in een grote koekenpan en fruit de ui op laag vuur in 5 min. zacht maar niet bruin. Voeg de knoflook en champignons toe en bak het geheel nog 3 min.; roer af en toe. Schep alles in een kom en zet deze apart.

3 Smelt de rest van de boter in de koekenpan en roer dan de bloem erdoor. Draai het vuur uit en roer beetje bij beetje de wijn en daarna de slagroom en de melk erdoor. Verhit het geheel zacht en blijf roeren tot het mengsel bubbelt en dikker wordt. Roer de peterselie erdoor en voeg zout en peper naar smaak toe.

4 Zet 3 dl van deze saus apart en roer het champignonmengsel door de saus in de pan.

5 Doe de uitgelekte tonijn in een kom. Trek de vis met een vork uit elkaar en roer de reepjes jalapeñopepers, de mozzarella en wat zout en peper erdoor.



6 Schep wat champignonsaus in de binnenpan en leg er twee of drie lasagnevellen op; breek de vellen in kleinere stukken als ze niet passen. Verdeel de helft van het tonijnmengsel over de pasta. Schep de helft van de resterende saus erover en leg daar weer een laagje lasagnevellen op. Ga zo door tot alles op is en eindig met een laag pasta. Schenk de resterende saus erover en bestrooi met parmezaanse kaas.

7 Doe het deksel op de slowcooker en zet hem 2 uur op laag of tot de lasagne zacht is.

8 Zet het gerecht indien gewenst nog even onder de grill. Serveer met brood en salade.



GEPOCHEERDE VIS in PITTIGE TOMATENSAUS

Dit traditioneel joodse gerecht is ook bekend als Samak. Het wordt meestal geserveerd met ongerezen brood, zoals pitta of matze, maar u kunt er ook rijst of noedels bij geven.



VOOR 4 PERSONEN

- 1 el plantaardige of olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 1,5 dl gezeefde tomaten
- 75 ml kokendhete vis- of groente-bouillon
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 klein rood pepertje, zonder zaden, fijngehakt
- snufje gemberpoeder
- snufje kerriepoeder
- snufje gemalen komijn
- snufje kurkuma
- zaden van 1 kardemompeul
- sap van 1 citroen, plus extra indien nodig
- 900 g stevige witvisfilet
- 2 el fijngehakte verse koriander
- 2 el fijngehakte verse peterselie
- zout en versgemalen zwarte peper

1 Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui al roerend in 10 min. zacht maar niet bruin.



2 Doe de ui in de binnenpan en roer tomaten, bouillon, knoflook, pepertje, gember- en kerriepoeder, komijn, kurkuma, kardemom, citroensap en zout en peper erdoor. Doe het deksel erop en zet de slowcooker 1 1/2 uur op hoog of auto, tot het mengsel begint te pruttelen.



3 Voeg de vis toe, dek de pan af en verwarm alles 2-3 uur op auto of laag of tot de vis zacht en gaar is. (Het vlees moet makkelijk uit elkaar te trekken zijn.)

4 Schep de vis op voorverwarmde borden. Roer de verse kruiden door de saus, voeg zout en peper naar smaak toe en roer indien nodig wat extra citroensap erdoor. Schep de saus over de vis en serveer het gerecht meteen.

KOKOSZALM

Zalm is een vrij stevige vis, die heel goed samengaat met een geurig specerijenmengsel, knoflook en pepertjes. Kokosmelk geeft het gerecht een zachte en romige smaak.

VOOR 4 PERSONEN

- 1 el olie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 verse groene pepertjes, zonder zaden en fijngehakt
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 2,5 cm verse gember, geraspt
- 1,75 dl kokosmelk
- 2 tl gemalen komijn
- 1 tl gemalen koriander
- 4 zalmsteaks à ca. 180 g
- 2 tl chilipoeder
- ½ tl kurkuma
- 1 el wittewijnazijn
- ¼ tl zout
- takjes verse koriander, om te garneren
- rijst met lente-ui, voor erbij

VARIATIE

Forelfilet is ook heerlijk met specerijen. Vervang de zalm daarom eens door forel.

1 Verhit de olie in een koekenpan en bak ui, pepertjes, knoflook en gember in 5-6 min. redelijk zacht. Doe alles met 1,2 dl kokosmelk in een keukenmachine en mix tot een gladde pasta.



2 Doe deze pasta in de binnenpan. Voeg 1 tl komijn, de koriander en de rest van de kokosmelk toe en roer goed. Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 1 ½ uur op hoog.



3 Leg 20 min. voor het eind van de kooktijd de zalm in een enkele laag in een ondiepe glazen schaal. Meng in een kom de resterende komijn, het chilipoeder, de kurkuma, de wittewijnazijn en het zout. Wrijf dit mengsel in de zalm en laat de vis op kamertemperatuur marineren.

4 Leg de zalm in een enkele laag in de saus in de binnenpan en schep er wat saus overheen om de vis vochtig te houden. Doe het deksel op de pan en verwarm het gerecht 45-60 min. op laag op tot de zalm zacht en niet meer doorschijnend is.

5 Leg de zalm op een mooi bord, schep de saus erover en garneer het geheel met koriander. Geef er rijst met lente-ui bij.



VIS JAMBALAYA

Net als de Spaanse paella kan ook dit gerecht worden gemaakt met wat er maar voorhanden is. De naam 'jambalaya' zou afkomstig zijn van het Franse woord voor ham – jambon – en het Creoolse woord voor rijst – à la ya.

VOOR 4 PERSONEN

- 2 el olie
- 6 plakken gerookt spek, fijnggehakt
- 1 ui, fijnggehakt
- 2 stengels bleekselderij, in plakjes
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 tl cayennepeper
- 2 laurierblaadjes
- 1 tl gedroogde oregano
- ½ tl gedroogde tijm
- 4 tomaten, ontveld, zaadjes verwijderd, fijnggehakt
- 7,5 dl kokende groente- of visbouillon
- 1 el tomatenpuree
- 300 g snelkookrijst
- 225 g stevige witvis, zoals schelvis, zonder vel en graten, in blokjes
- 115 g gekookte garnalen
- zout en versgemalen zwarte peper
- 4 lente-uitjes en 4 gekookte garnalen met schaal, om te garneren

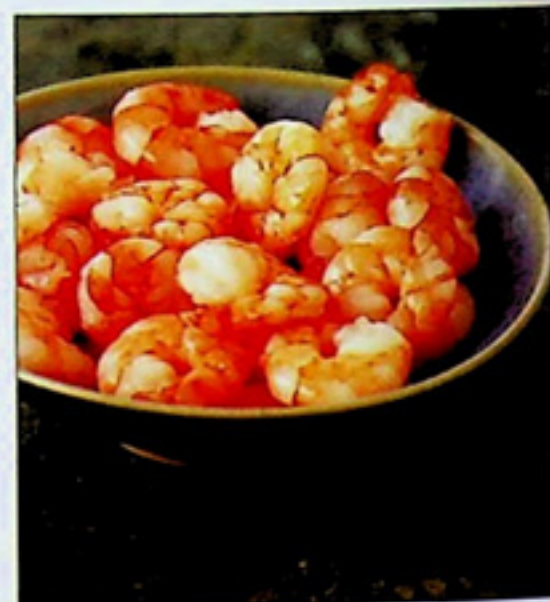
3 Doe de rijst in de pan en daarna de blokjes vis. Voeg zout en peper toe en roer het geheel goed door. Verwarm het nog 45 min. met het deksel op de pan.



4 Voeg de garnalen toe en roer; verwarm het geheel nog 15 min. of tot de vis en rijst gaar zijn en de meeste vloeistof is opgenomen. Garneer de jambalaya met lente-ui en garnalen.

TIP

Als u van erg scherp houdt, kunt u een schaalje chilisaus op tafel zetten.



1 Verhit de olie in een koekenpan en bak het spek 2 min. op middelhoog vuur. Draai het vuur lager, voeg de ui en bleekselderij toe en bak ze 5-10 min. of tot de ui zacht is en begint te verkleuren.



2 Doe de gebakken ui en selderij in de binnenpan en zet de slowcooker op hoog. Voeg knoflook, cayennepeper, laurierblaadjes, oregano, tijm, tomaten, bouillon en tomatenpuree toe. Roer goed door, doe het deksel op de pan en verwarm het mengsel 1 uur.



HOKI-BALLETJES IN TOMATENSAUS

Dit eenvoudige visgerecht is perfect voor kleine kinderen, omdat het helemaal geen graten bevat. Voor volwassenen kunt u het wat pittiger maken met een scheutje chilisaus. De balletjes bevatten weinig vet en passen dus uitstekend in allerlei diëten.



VOOR 4 PERSONEN

400 g tomatenblokjes uit blik
50 g champignons, in plakjes
450 g hoki-filet of een andere stevige witvisfilet, zonder vel
15 g volkorenbroodkruim
2 el fijngeknipt vers bieslook of gesnipperde lente-ui
zout en versgemalen zwarte peper
fijngeknipt vers bieslook, om te garneren
gestoomde groene groenten, voor erbij

TIP

Als u geen hoki kunt krijgen, neem dan dezelfde hoeveelheid kabeljauw, schelvis of wijting.



1 Doe de tomatenblokjes in de binnenpan, voeg de champignons en wat zout en peper naar smaak toe. Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker vervolgens 2 uur op hoog.

2 Snijd ondertussen de vis in grote stukken en doe die in een keukenmachine. Voeg broodkruim, bieslook of lente-ui toe en daarna zout en peper. Mix tot de vis fijngehakt is, maar het mengsel nog voldoende grof is.



3 Verdeel het mengsel in zestien gelijke stukjes en rol er met vochtige handen balletjes van. Leg de visballetjes op een bord en zet ze tot gebruik in de koelkast.

4 Neem de balletjes ongeveer 30 min. voor het einde van de kooktijd uit de koelkast en laat ze op kamertemperatuur komen.

5 Leg de balletjes in een enkele laag in de saus. Verwarm het geheel 1 uur op hoog en daarna nog 1 uur op laag of tot de visballetjes door en door gaar zijn. Serveer de balletjes warm, garneer ze met bieslook en geef er gestoomde groene groenten bij.



GESMOORDE MUL op BEDJE van VENKEL

Deze mooie roze vis heeft heerlijk stevig vlees en een zoete smaak. Mul wordt meestal in zijn geheel bereid, maar u kunt de kop verwijderen als uw slowcooker niet groot genoeg is voor een enkele laag vis. Andere kleine hele vis, zoals sardientjes, of visfilet, zoals zalm, kabeljauw en heek, kunt u op dezelfde manier bereiden.

VOOR 4 PERSONEN

- 2 tl venkelzaad
- 1 tl fijngehakte verse tijm
- 2 el fijngehakte verse peterselie
- 1 teentje knoflook, geperst
- 2 tl olijfolie
- 4 rode mullen à 230 g
- partjes citroen, voor erbij

Voor de venkel

- 8 rijpe tomaten
- 2 venkelknollen
- 2 el olijfolie
- 1,2 dl kokende vis- of groentebouillon
- 2 tl balsamicoazijn
- zout en versgemalen zwarte peper

3 Stop de fijngestampte kruidenpasta in de inkepingen en eventueel ook in de holtes van de vissen. Leg de vissen naast elkaar op een groot bord, bedek ze vervolgens losjes met een stuk huishoudfolie en laat ze zo staan. Zet het bord 's zomers in de koelkast en laat de vis 20 min. voor het koken op kamertemperatuur komen.



7 Doe de venkel in de binnenpan. Voeg de tomaten, bouillon, balsamicoazijn en wat zout en peper toe, doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 2 uur op hoog.

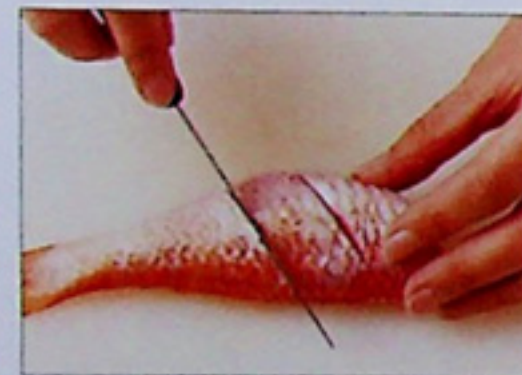
8 Roer de venkelsaus goed door en leg de vis er in een enkele laag op. Verwarm het geheel 1 uur afgedekt of tot de vis gaar en zacht is. Serveer het gerecht meteen en laat uw gasten de partjes citroen erboven uitknipen.

TIP

Mul bederft erg snel; koop daarom alleen zeer verse vis. Kijk of de ogen en huid er helder uitzien en stevig aanvoelen. De lever wordt beschouwd als een delicatessie; dus als de visboer de vis voor u klaar maakt, vraag dan ook om de lever.



1 Stamp het venkelzaad fijn en stamp er dan tijm, peterselie, knoflook en 2 tl olijfolie door.



2 Maak de vissen schoon en verwijder de schubben. Maak diepe inkepingen in de zijden van de vis.

4 Maak ondertussen de venkel. Doe de tomaten in een vuurvaste kom, schenk er kokend water op en laat de tomaten 1 min. liggen. Giet ze af, spoel ze af met koud water en ontvel ze. Snijd ze in vieren, verwijder de zaadjes en hak het vruchtvlees fijn.



5 Snijd de veerachtige uiteinden van de venkelknollen (deze kunt u bewaren voor de garnering) en snijd de knollen in de lengte in plakken van 1 cm dik.

6 Verhit de olie in een koekenpan en bak de plakken venkel dan op middelhoog vuur 10 min. of tot ze beginnen te verkleuren.





SCHELVIS met PITTIGE LINZEN

Donkerbruine linzen smaken geweldig en behouden hun vorm tijdens het koken – ze zijn dus erg geschikt voor slowcooking. Rode pepertjes en gemalen komijn geven het gerecht wat pit en warmte zonder de smaak van de vis te overtroeven.

VOOR 4 PERSONEN

- 175 g linzen
- 6 dl kokendhete visbouillon
- 2 el olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 stengels bleekselderij, fijnggehakt
- 1 rood pepertje, zonder zaden en fijnggehakt
- ½ tl gemalen komijn
- 4 dikke schelvissteaks of -filets à 150 g
- 2 tl citroensap
- 25 g boter, zacht
- 1 tl citroenrasp
- zout en versgemalen zwarte peper
- partjes citroen, om te garneren

1 Doe de linzen in een zeef en spoel ze schoon met koud water. Laat ze uitlekken en doe ze in de binnenpan. Schenk de hete bouillon erop, doe het deksel op de slowcooker en zet hem op hoog.



2 Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de ui 8 min. op laag vuur. Roer de bleekselderij, het pepertje en de komijn erdoor en bak alles nog 2 min. of tot alles zacht maar niet bruin is. Voeg het geheel toe aan de linzen, roer, dek de pan weer af en verwarm de linzen ongeveer 2½ uur.

3 Spoel ondertussen de vis af en dep hem droog. Besprenkel hem met citroensap. Klop in een kom boter, citroenrasp, zout en lekker veel peper door elkaar.



4 Leg de vis op de linzen en verdeel de klontjes citroenboter erover. Verwarm het geheel afgedekt 45-60 min. of tot de vis en de linzen gaar zijn en de meeste bouillon is geabsorbeerd. Serveer het gerecht meteen en garneer het met de partjes citroen.

TIP

U kunt elke stevige witvis zo bereiden. Kabeljauw en zwaardvis zijn ook heerlijk.



ROG met TOMATEN-OLIJVENSAUS

De klassieke manier om rog te serveren is met een bruine botersaus, maar hier vindt u een mediterrane versie van de vis met tomaten, olijven, sinaasappel en een scheutje Pernod. Als u de tijd heeft, week de vis dan een paar uur in gezouten water, zodat het vlees iets steviger wordt.

VOOR 4 PERSONEN

1 el olijfolie
1 kleine ui, gesnipperd
2 takjes verse tijm
geraspte schil van ½ sinaasappel
1 el Pernod
400 tomatenblokjes uit blik
50 g gevulde groene olijven
¼ tl tafelsuiker
4 kleine roggenvleugels
bloem, voor het paneren
zout en versgemalen zwarte peper
1 el basilicumblaadjes, om te garneren
partjes limoen, voor erbij

TIP

Pernod geeft het gerecht een heerlijke anijssmaak. Als u daar niet van houdt, kunt u ook 1 el vermout nemen.

1 Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui 10 min. Roer de tijm en de sinaasappelrasp erdoor en bak het geheel 1 min. Voeg de Pernod, tomatenblokjes, olijven, suiker en wat zout en peper toe en breng alles tegen de kook aan.



2 Doe het in de binnenpan en zet de slowcooker op hoog. Verwarm afgedekt 1½ uur.



3 Spoel ondertussen de roggenvleugels af met koud water en dep ze droog met keukenpapier. Strooi de bloem op een plat bord en voeg flink wat zout en peper toe. Haal elk stuk vis door de bloem en schud het teveel af. Leg de vis op de tomatensaus in de binnenpan.

4 Zet de slowcooker op laag en verwarm het gerecht afgedekt 1½-2 uur of tot de vis gaar is.

5 Leg de vis op warme borden en schep de saus erover. Garneer het gerecht met het basilicum en geef er partjes limoen bij.



TONGSCHAR met PARMAHAM

In dit stijlvolle gerecht worden parmaham en de delicate tongschar om een subtiële vulling van kruiden en citroen gerold. Serveer de rolletjes bij een bijzonder dineetje en geef er nieuwe aardappelen met boter en licht gestoomde asperges bij.



VOOR 4 PERSONEN

- 2 tl boter, op kamertemperatuur
- 1,2 dl droge witte wijn
- 4 grote tongscharfilets à 150 g
- 8 dunne plakken parmaham, 130 g in totaal
- 50 g fijngehakte geroosterde walnoten
- 75 g vers witbroodkruim
- 2 el fijngehakte verse peterselie
- 2 eieren, losgeklopt
- 1 tl geraspte citroenschil
- versgemalen zwarte peper
- nieuwe aardappelen en gestoomde groene groente(n), voor erbij



1 Vet de binnenkant van de binnenpan in met boter. Schenk de wijn erin en zet de slowcooker op hoog. Ontvel de visfilets en controleer of er geen graten meer in zitten. Dep de vis droog met een stuk keukenpapier.



2 Snijd het meeste vet van de parmaham. Leg twee plakken op een snijplank (laat ze iets overlappen) en leg er een tongscharfilet op.

3 Meng de walnoten, het broodkruim, de peterselie, de eieren, de citroenschil en wat zwarte peper. Schep een kwart van dit mengsel over de vis en smeer het iets uit. Rol vervolgens de ham met vis voorzichtig op, te beginnen bij de dikste deel van de vis.

4 Doe hetzelfde met de rest van de ham, vis en vulling. Zet elk pakketje vast met een cocktailprikker of tandenstoker.

5 Leg de rolletjes met de naad naar beneden in de slowcooker. Doe het deksel erop en zet de slowcooker 1 ½-2 uur op laag of tot de vis gaar is. Verwijder de prikkers, serveer de rolletjes meteen, met nieuwe aardappelen en gestoomde groente(n).



BASKISCHE TONIJN

In Spanje heet deze traditionele vissersstoofpot marmitako. Hij werd vroeger op zee bereid en dankt zijn naam aan de pan zelf, die in Frankrijk een marmite heet. De rijke smaken gaan perfect samen met de robuuste smaak van de stevige tonijn.

VOOR 4 PERSONEN

- 2 el olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, fijngemaakt
- 75 ml witte wijn, liefst Spaanse
- 1,5 dl kokendhete vis- of groentebouillon
- 200 g tomatenblokjes uit blik
- 1 tl paprikapoeder
- ½ tl gedroogde, verkruimelde chilivlokken
- 450 g nieuwe aardappelen, in blokjes van 1 cm
- 1 rode en 1 gele paprika, zonder zaden en fijngemaakt
- 1 takje verse rozemarijn
- 1 laurierblaadje
- 450 g verse tonijn, in blokjes van 1 cm
- zout en versgemalen zwarte peper
- knapperig brood, voor erbij



1 Verhit de olie in een grote koekenpan en fruit de ui in 10 min. zacht en doorschijnend. Roer de knoflook, wijn, bouillon, tomaten, het paprikapoeder en de chilivlokken erdoor. Breng het geheel tegen de kook aan en schenk het dan voorzichtig in de binnenpan.

2 Voeg de aardappel, paprika's, rozemarijn en het laurierblaadje toe en roer het geheel goed door. Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 2-2½ uur op hoog of tot de aardappelen net zacht zijn. Voeg naar smaak zout en peper toe.



3 Roer de tonijn erdoor. Verwarm afgedekt 15 min. of tot de vis stevig en niet meer doorschijnend is.

4 Verwijder de rozemarijn en het laurierblaadje. Schep de stoofpot in warme, diepe borden. Bestrooi met nog wat peper en serveer met knapperig brood.



KABELJAUW met GEKARAMELISEERDE UIEN

Door slowcooking karameliseren de uienringen en krijgen ze een goudgele kleur en een heerlijk zoete smaak, die wordt versterkt door de balsamicoazijn. De zurige kappertjes en de korianderboter vormen een fris en pittig contrast.

VOOR 4 PERSONEN

- 40 g boter
- 2 tl olijfolie
- 1,2 kg uien, gepeld en in dunne ringen
- 1 tl fijne tafelsuiker
- 2 el balsamicoazijn
- 2 el groentebouillon, witte wijn of water
- 4 dikke kabeljauwfilets à 150 g

Voor de boter

- 115 g zachte boter
- 2 el kappertjes, uitgelekt en fijngehakt
- 2 el fijngehakte verse koriander
- zout en versgemalen zwarte peper

1 Doe de boter en olijfolie in de binnenpan en zet de slowcooker 15 min. op hoog, tot de boter gesmolten is.

2 Voeg de uien toe en roer ze goed door de boter en olie. Doe het deksel op de pan en leg er een dubbelgevouwen theedoek op. Verwarm de uien 2 uur en roer halverwege de kooktijd.

3 Strooi de suiker over de uien en roer goed. Leg het deksel en de theedoek weer op de pan en verwarm de uien 4 uur; roer twee of drie keer om ervoor te zorgen dat de uien gelijkmatig verkleuren. Na 4 uur moeten de uien prachtig goudkleurig zijn.

4 Roer de balsamicoazijn en de groentebouillon, de witte wijn of het water door de uien. Verwarm ze afgedekt nog 1 uur; de uien zijn nu erg zacht. Voeg wat zout en peper toe en roer goed. Leg de kabeljauwfilets op de uien en verwarm het geheel nog 45-60 min. of tot de vis gaar is.



5 Maak ondertussen de korianderboter. Doe de boter in een kommetje en roer hem zacht. Voeg de kappertjes, koriander en wat zout en peper toe en klof alle ingrediënten er goed door. Rol de boter in een stuk huishoudfolie of vetvrij papier en draai de uiteinden om (als bij een toffee). Leg de rol vervolgens in de koelkast of vriezer tot de boter hard is.

6 Schep de uien en de vis op warme borden. Snijd wat dunne plakjes van de boterrol en leg op elk stuk vis één of twee plakjes boter. Serveer het gerecht meteen, terwijl de boter op de warme vis smelt.



ZWAARDVIS met BARBECUESAUS

Dit is een ideale manier om stevige vissteaks te bereiden. De warme, kruidige saus past heel goed bij vleesachtige vis, zoals zwaardvis, haai en tonijn. Koop kleinere, dikkere steaks die goed in de slowcooker passen.

VOOR 4 PERSONEN

1 el zonnebloemolie
1 kleine ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, geperst
½ tl chilipoeder
1 el worcestersaus
1 el (licht)bruine basterdsuiker
1 el balsamicoazijn
1 el gele, pittige mosterd
1,5 dl tomatensap
4 zwaardvissteaks à ca. 120 g
zout en versgemalen zwarte peper
verse peterselie, om te garneren
rijst, voor erbij



1 Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui in 10 min. zacht. Roer de knoflook en het chilipoeder erdoor en bak alles enkele seconden. Voeg worcestersaus, suiker, balsamicoazijn, mosterd en tomatensap toe en breng het geheel al roerend tegen de kook aan.



2 Schenk de helft van de saus in de slowcooker. Spoel de vissteaks af met koud water, dep ze droog met keukenpapier en leg ze in een enkele laag op de saus. Schep de rest van de saus erop.



3 Voeg wat zout en peper toe. Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 2-3 uur op hoog of tot de vis gaar en zacht is.

4 Leg de vis op warme borden en schep de barbecuesaus erover. Garneer het gerecht met peterselie en geef er rijst bij.

TIP

Neem voor een gerookte smaak gedroogde chipotlepepertjes in plaats van chilipoeder.



HARING GEVULD met SPINAZIE

Het is vrij moeilijk een grote hele vis in de slowcooker te bereiden, maar kleinere vissoorten zoals sardientjes en haring zijn ideaal. Deze vette vis is bovendien erg geschikt voor slowcooking, omdat hij heerlijk vochtig blijft.

VOOR 4 PERSONEN

- 40 g boter
- 1 tl zonnebloemolie
- 25 g pijnboompitten
- 1 kleine ui, gesnipperd
- 175 g diepvriesspinazie, ontdooid
- 50 g witbroodkruim
- 25 g geraspte parmezaanse kaas
- snufje verse nootmuskaat
- 75 ml vis- of groentebouillon of witte wijn
- 4 kleine haringen, koppen en graten verwijderd
- zout en versgemalen zwarte peper
- partjes citroen, voor erbij



4 Doe de ui en spinazie bij de pijnboompitten in de kom en voeg broodkruim, parmezaanse kaas, nootmuskaat, zout en peper toe. Roer alles met een vork door tot het goed gemengd is.



7 Leg de haringen in een enkele laag in de binnenpan. Verwarm ze afgedekt 2-3 uur of tot ze gaar zijn. (Prik met een vork in de vis; als het vlees gaar is, is het vrij makkelijk uit elkaar te trekken.)



1 Verhit 25 g boter en de olie in een koekenpan. Bak de pijnboompitten in 3-4 min. goudbruin. Haal ze met een schuimspaan uit de pan en doe ze in een kom.

2 Doe de ui in de koekenpan en fruit hem in 10 min. zacht; roer regelmatig.

3 Leg ondertussen de spinazie in een zeef en druk er zo veel mogelijk vocht uit. (Gebruik uw handen of druk het vocht er met de bolle kant van een lepel uit.)



5 Vet de bodem van de binnenpan in met de resterende boter en schenk dan de bouillon of wijn in de pan. Doe het deksel erop en zet de slowcooker vervolgens op hoog.



6 Maak met een scherp mes drie kleine inkepingen in de zijden van de vis. Duw de vulling in de inkepingen en druk alles stevig aan. Zet de randen van de vis vast met een cocktailprikker (zie grote foto).

8 Leg de gevulde vis voorzichtig op warme borden en geef er partjes citroen bij.

TIP

Dit gerecht past zowel bij eenvoudig etentjes als bij chiquere diners. Geef er een salade bij van couscous, kruiden en rozijnen. Het zoete van de rozijnen smaakt voortreffelijk bij de spinazie en pijnboompitten en vult de smaak van de gevulde vis goed aan.



VARIATIE

- In plaats van pijnboompitten kunt u ook eens hazelnoten of walnoten gebruiken.
- In plaats van noten, pitten of zaden kunt u ook 1 el fijngehakte gedroogde abrikozen voor de vulling nemen.



THAISE VISCURRY

Dunne, soepachtige curry's zijn kenmerkend voor het noorden van Thailand. Geurig citroengras, scherpe laos en zoute Thaise vissaus geven dit gerecht zijn typisch Thaise smaak. Geef er kleefrijst bij, die het vocht kan absorberen.



VOOR 4 PERSONEN

450 g zalmfilet
4,75 dl kokendhete groentebouillon
4 sjalotjes, zeer fijn gehakt
1 teentje knoflook, geperst
2,5 cm verse laos of gember, fijngenhakt
1 stengel citroengras, fijngenhakt
½ tl gedroogde chilivlokken
1 el Thaise vissaus
1 tl palm- of rietsuiker

TIP

Laat de vis op kamertemperatuur komen voor u hem aan de bouillon toevoegt, zodat de temperatuur van de vloeistof niet daalt en de bouillon niet meer pruttelt.

1 Wikkel de zalmfilet in huishoudfolie en leg hem 30-40 min. in de vriezer, zodat hij stevig wordt.

2 Verwijder de folie en verwijder dan voorzichtig het vel van de zalm. Snijd de zalm met een scherp mes in blokjes van 2,5 cm en verwijder eventuele graten met een pincet of uw vingers.

3 Leg de zalm in een kom, dek deze af met huishoudfolie en laat de vis een tijdje bij kamertemperatuur staan.

4 Doe ondertussen de bouillon in de slowcooker en zet deze op hoog.



5 Voeg sjalotjes, knoflook, laos of gember, citroengras, chilivlokken, vissaus en suiker toe aan de bouillon en roer goed. Doe het deksel op de pan en verwarm het geheel 2 uur.



6 Leg de blokjes zalm in de bouillon en verwarm de vis 15 min. Zet de slowcooker uit en laat het geheel 10-15 min. staan of tot de zalm helemaal gaar is. Serveer de curry meteen.



GROENE VISCURRY

Vers smakende, pittige curry's met kokosmelk zijn klassiekers in de Thaise keuken. In deze versie worden kokos en slagroom gebruikt, waardoor de curry wat meer 'beet' krijgt. De zoete smaak wordt aangevuld door de specerijen, pepertjes en geurige kruiden.

VOOR 4 PERSONEN

- 1 ui, gesnipperd
- 1 groene peper, zonder zaden en fijngehakt
- 1 teentje knoflook, geperst
- 50 g cashewnoten
- ½ tl venkelzaad
- 2 el geraspt kokos
- 1,5 dl water
- 2 el plantaardige olie
- ¼ tl komijnzaad
- ¼ tl gemalen koriander
- ¼ tl gemalen komijn
- 1,5 dl slagroom
- 4 witvisfilets, zoals schelvis of kabeljauw, ontveld
- ¼ tl kurkuma
- 2 el limoensap
- zout
- 3 el fijngehakte verse koriander, plus extra om te garneren
- rijst, voor erbij

1 Doe de ui, het pepertje, de knoflook, de cashewnoten, het venkelzaad en het kokos met 3 el van het water in een keukenmachine en pureer het geheel tot een gladde pasta. Of stamp al deze ingrediënten in een vijzel fijn en roer er dan tot slot het water door.

2 Verhit de olie in een koekenpan en bak het komijnzaad 1 min., tot het begint te geuren. Voeg de pasta toe en bak het geheel 5 min. Roer dan de gemalen koriander en komijn en de rest van het water erdoor. Breng het mengsel aan de kook en laat het 1 min. doorkoken.

3 Schep het mengsel in de binnenpan. Roer de slagroom erdoor, doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 1 ½ uur op hoog.

TIP

Laat de vis niet langer dan 15 min. marinieren, want langer gaat ten koste van de textuur.



4 Begin tegen het einde van de kooktijd met de voorbereidingen van de vis: snijd de filets in stukken van 5 cm en leg ze in een glazen kom. Meng kurkuma, limoensap en een snufje zout in een kommetje en schenk de marinade over de vis. Wrijf de marinade in de vis, bedek de kom met huishoudfolie en laat de vis vervolgens 15 min. marinieren.

5 Roer de vis door de saus en verwarm het gerecht afgedekt 30-60 min of tot u de vis makkelijk met een vork uit elkaar kunt trekken. Schep de curry in warme borden en garneer hem met koriander. Geef er rijst bij.





GEVOGELTE EN WILD

De slowcooker is ideaal voor het maken van stoofgerechten en curry's en dit hoofdstuk staat boordevol fantastische, gezonde recepten met als basis gevogelte en wild. Kip is altijd lekker en dankzij de veelzijdigheid van de slowcooker zullen de kipgerechten bij iedereen in de smaak vallen. Daarnaast bevat dit hoofdstuk ook diverse gerechten met andere gevogelte- en wildsoorten, zoals kalkoen, parelhoen en konijn. Al deze recepten zijn geïnspireerd op populaire gerechten van over de hele wereld – en wat de gelegenheid ook is, u vindt er hier beslist een recept voor. Probeer eens een Mexicaanse dronken kip, een Indiase korma, een Creoolse jambalaya of een Franse stoofpot met eend.



STOOFPOT met KALKOEN en TOMATEN

Kalkoen wordt vaak alleen gegeten bij feestelijke gelegenheden, maar smaakt in feite altijd geweldig. In dit recept maakt u van het vlees balletjes die met rijst in een tomatensaus gaar sudderen.

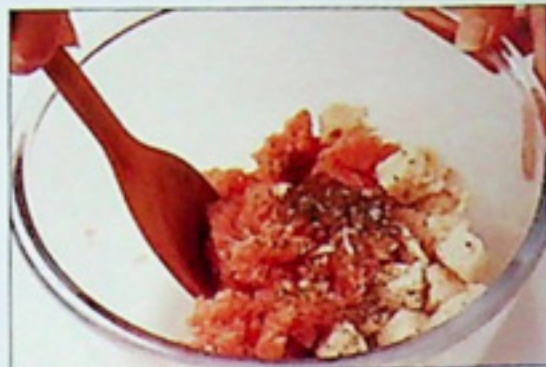
VOOR 4 PERSONEN

30 g witbrood, zonder korsten
2 el melk
1 teentje knoflook, geperst
½ tl karwijzaad
225 g kalkoengehakt
1 eiwit
3,5 dl kokendhete kippenbouillon
400 g tomatenblokjes uit blik
1 el tomatenpuree
90 g snelkookrijst
zout en versgemalen zwarte peper
1 el in stukjes gescheurd vers basilicum,
om te garneren
courgette, met een kaasschaaf in linten
gesneden, voor erbij



1 Snijd met een broodmes het brood in kleine blokjes.

2 Doe het brood in een kom, besprenkel het met de melk en laat het 5 min. staan.



3 Voeg knoflook, karwijzaad, kalkoengehakt en zout en peper toe en meng goed.



4 Klop het eiwit stijf en spatel het door het vleesmengsel. Zet in de koelkast.

5 Schenk de bouillon in de binnenpan. Voeg de tomatenblokjes en -puree toe, zet de slowcooker op hoog en verwarm het geheel 1 uur afgedekt.



6 Draai zestien balletjes van het vleesmengsel. Roer de rijst door de saus in de slowcooker en voeg de balletjes toe. Verwarm alles 1 uur op hoog of tot de balletjes en rijst gaar zijn. Geef er courgette bij en garneer met basilicum.



KIP-CHAMPIGNONSCHOTEL

Deze romige schotel is heerlijk op een winterse dag. De dikke saus vormt samen met de sappen van de champignons en de kip een verrukkelijke jus.



3 Laat in dezelfde pan 25 g boter smelten. Roer de prei erdoor en bak hem 5 min. op laag vuur. Strooi de bloem erover en roer alles goed door elkaar. Draai het vuur uit en roer dan de melk er beetje bij beetje door tot er een glad mengsel is ontstaan. Breng het geheel al roerend langzaam aan de kook tot het begint te borrelen en indikt.

3 Neem de pan van het vuur en roer de worcestersaus, mosterd, wortel, champignons en blokjes kip erdoor. Voeg tot slot lekker veel zout en zwarte peper toe.



4 Bedek de bodem van de binnenpan met plakjes aardappel. Schep een derde van het kippengensel erop, leg er weer een laagje aardappel op. Ga verder met laagjes maken en eindig met een laagje aardappel. Leg de rest van de boter in klontjes op het gerecht.

5 Doe het deksel op de slowcooker en zet hem 4-5 uur op hoog of tot de aardappelen gaar en zacht zijn. Zet het gerecht eventueel 5 min. onder de hete grill, zodat het een lekker bruin korstje krijgt.

VOOR 4 PERSONEN

- 1 el olijfolie
- 4 grote kipfilets, in blokjes
- 40 g boter
- 1 prei, in dunne ringen
- 25 g bloem
- 5,5 dl melk
- 1 tl worcestersaus (naar keuze)
- 1 tl grove mosterd
- 1 wortel, in blokjes
- 225 g champignons, in plakjes
- 900 g aardappelen, in dunne plakjes
- zout en versgemalen zwarte peper



1 Verhit de olijfolie in een ruime pan en bak de blokjes kip op laag vuur bruin. Schep de kip met een schuimspaan uit de pan en laat het vocht achter in de pan. Zet de kip apart.



GEVULDE KIP met ABRIKOZEN en AMANDELEN

Couscous is een heerlijke en eenvoudige basis voor de zoetzure vulling van gedroogde abrikozen en geroosterde amandelen. Een paar lepeltjes sinaasappelmarmelade geven de saus wat pit en binden hem iets.



VOOR 4 PERSONEN

50 g gedroogde abrikozen
1,5 dl sinaasappelsap
4 kipfilets
50 g instantcouscous
1,5 dl kokendhete kippenbouillon
25 g fijngehakte geroosterde amandelen
¼ tl gedroogde dragon
1 eierdooier
2 el sinaasappelmarmelade
zout en versgemalen zwarte peper
wilde en basmatirijst, voor erbij

1 Doe de gedroogde abrikozen in een kom en schenk het sinaasappelsap erbij. Laat de abrikozen bij kamertemperatuur wellen.



2 Maak met een scherp mes een diepe inkeping in elke kipfilet, maar let er wel goed op dat u ze niet helemaal door snijdt. Leg het vlees tussen twee vellen ingevet bakpapier of tussen twee stukken huishoudfolie en sla het vervolgens met een deegroller of een vleeshamer iets dunner.

3 Doe de couscous in een kom en lepel er 50 ml bouillon over. Laat de couscous 2-3 min. staan of tot alle bouillon is geabsorbeerd.

4 Giet de abrikozen af, bewaar het sap en roer de abrikozen door de couscous, samen met de amandelen en de dragon. Breng op smaak met zout en peper en roer er zo veel eierdooier door dat het mengsel iets gebonden wordt.



5 Vul de kipfilets met de vulling en zet de opening vast met een houten cocktailprikker. Leg de gevulde kipfilets naast elkaar in de binnenpan van de slowcooker.

6 Roer de sinaasappelmarmelade door de resterende hete bouillon tot de marmelade is opgelost. Roer dan het sinaasappelsap erdoor. Voeg naar smaak zout en peper toe en schenk het mengsel over de kip. Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 3-5 uur op hoog of tot de kip gaar en mals is.

7 Neem het vlees uit de saus en houd het warm. Schenk de saus in een pan en breng hem op hoog vuur aan de kook; laat de saus doorkoken tot hij voor de helft is ingedikt. Snijd de kip in schuine plakken en leg die op vier borden. Lepel de saus erover en geef de rijst erbij.

TIP

Kort gebakken spinazie en gestoomde groene groenten zijn heerlijk bij dit gerecht. Ze passen erg goed bij de zoete, fruitige vulling.

KIP met PETERSELIESAUS

Een hele kip is natuurlijk uitermate geschikt om een complete familiemaaltijd van te maken. Geef er in de schil gekookte aardappelen bij, samen met worteltjes en heel kleine uitjes.

VOOR 6 PERSONEN

1 hele kip van 1,6-1,8 kg
 ½ citroen, in schijfjes
 klein bosje peterselie en tijm
 675 g wortels, in stukken gesneden
 12 sjalotjes of kleine uitjes

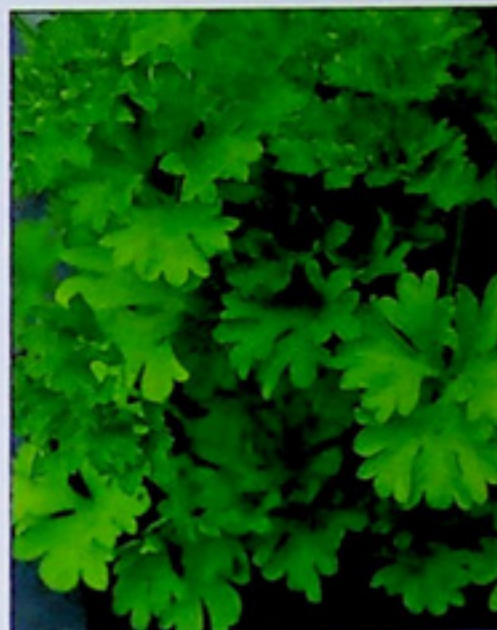
Voor de saus

50 g boter
 50 g bloem
 1 el citroensap
 4 el fijngehakte verse peterselie
 1,5 dl melk
 zout en versgemalen zwarte peper
 takjes peterselie, om te garneren

5 Smelt de boter in een pannetje, voeg de bloem toe en laat alles al roerend 1 min. koken. Giet geleidelijk de kippenbouillon erbij (u heeft ongeveer 6 dl nodig) en breng aan de kook.

6 Voeg het citroensap, de peterselie en melk toe. Breng op smaak met zout en peper en laat de saus op laag vuur 1-2 min. pruttelen.

7 Schenk wat saus over de kip en garneer vervolgens het geheel met een paar takjes peterselie. Snijd de kip pas aan tafel aan. Doe de rest van de peterseliesaus in een warme sauskom en geef die er apart bij.



VARIATIE

Voeg eens een reep spek of bacon toe. Laat het eerst een nacht in koud water weken en voeg pas zout toe nadat u het gerecht heeft geproefd. Een kip van ongeveer 1 kg zou genoeg moeten zijn voor een maaltijd voor 8-10 mensen. Rodekool smaakt er ook uitstekend bij.

1 Verwijder touw dat is gebruikt om de kip op te binden en snijd het vet (aan de buiten- en binnenkant) van de kip. Spoel hem schoon met koud water en doe hem in de binnenpan. Voeg de citroen, peterselie, tijm, wortels en sjalotjes of uitjes toe.

2 Giet zo veel bijna kokend water in de pan dat alles net onderstaat. Doe het deksel op de pan, zet de slowcooker op hoog en laat alles 1 uur koken.

3 Schep eventueel schuim van het oppervlak. Doe het deksel weer op de pan en laat 2-2½ uur koken of tot de kip gaar is. Haal de kip uit de slowcooker en leg hem op een schaal. Leg de wortels en sjalotjes of uitjes eromheen en houd warm.

4 Zeef het kookvocht in een pan en laat het koken tot het voor een derde is ingekookt. Zeef, laat 2 min. staan en schep het vet van het oppervlak.



KIP FRICASSÉE

Deze schotel wordt traditioneel gemaakt met kip, konijn of kalfsvlees en heeft een heerlijke saus die wordt verrijkt door room en verse kruiden. Het vlees wordt eerst dichtgeschroeid in vet en daarna gesmoord in bouillon met groenten. Het is een ideaal gerecht voor een dineetje, omdat u het van tevoren bereidt en het simpelweg laat pruttelen tot u en uw gasten aan tafel gaan.

VOOR 4 PERSONEN

20 sjalotjes van gelijke grootte
1,2-1,3 kg kip, in delen
25 g boter
2 el zonnebloemolie
3 el bloem
2,5 dl droge witte wijn
6 dl kokendhete kippenbouillon
1 bouquet garni
1 tl citroensap
225 g champignons
75 ml slagroom
3 el fijngehakte verse peterselie
zout en versgemalen zwarte peper
aardappelpuree en gestoomde seizoensgroenten, voor erbij



1 Leg sjalotjes in een kom en schenk er kokend water op tot ze onderstaan. Laat weken.



2 Spoel ondertussen de kip met koud water schoon en dep droog met keukenpapier.

3 Verhit de helft van de boter met de olie in een ruime koekenpan. Bak de kipdelen rondom lichtbruin; draai ze af en toe om. Haal de kipdelen met een schuimspaan of een tang uit de pan en doe ze in de binnenpan van de slowcooker. Laat het vet achter in de koekenpan.

4 Roer de bloem door het vet in de pan en roer dan de wijn erdoor. Giet de bouillon erbij en roer goed; voeg het bouquet garni toe. Breng het geheel aan de kook en roer tot de saus indikt. Voeg zout en peper toe en schenk de saus over de kip. Doe het deksel op de slowcooker en zet hem op hoog.

5 Giet de sjalotjes af en pel ze. (Door ze eerst te weken kunt u de schil makkelijker verwijderen.) Snijd de steeltjes van de champignons.



6 Veeg de koekenpan schoon, voeg de resterende boter toe en bak daarin de uien en de champignons op middelhoog vuur gedurende 5 min. Schep ze regelmatig om tot ze lichtbruin zijn. Doe ze bij de kip in de slowcooker.

7 Verwarm het geheel 3-4 uur op hoog in de afgedekte slowcooker, of tot de kip gaar is. (Prik met een mes of een vleespen in het dikste deel van de kip: de sappen die nu vrijkomen, moeten helder zijn. Zo niet, dan moet u ze langer op laten staan.)



8 Schep de kip en groenten met een schuimspaan in een warme schaal. Verwijder het bouquet garni. Roer citroensap, slagroom en 2 el peterselie met een garde door de saus. Voeg naar smaak zout en peper toe en schenk de saus over de kip en groenten.

9 Strooi de rest van de peterselie erover en geef er aardappelpuree en gestoomde groenten bij.

TIP

Een klassiek bouquet garni bestaat uit takjes peterselie, een takje tijm en een laurierblaadje. U kunt deze kruiden samenbinden met keukengaren of ze in een stukje kaasdoek doen. Sommige mensen voegen ook rozemarijn toe.





PIEPKUIKEN in een SAUS van SPEK, PREI en CHAMPIGNONS

Zoet, sappig en fris door de appels en de geurige tijm: deze stoofpot is een geweldig alternatief voor het klassieke braadstuk. Piepkuikeken wegen meestal 350-675 g; koop het liefst grote exemplaren, omdat de kleinere eigenlijk maar net genoeg zijn voor één persoon.

VOOR 4 PERSONEN

- 2 grote piepkuikeken
- 25 g boter
- 2 tl zonnebloemolie
- 115 g doorregen of gerookt spek, in stukjes
- 2 preien, gewassen en in ringen
- 175 g champignons, schoongeborsteld en bijgesneden
- 1,2 dl appelsap, plus 1 el extra
- 1,2 dl kippenbouillon
- 2 el heldere honing
- 2 tl fijngehakte verse tijm of ½ tl gedroogde tijm
- 225 g harde, rode appels
- 2 tl maizena
- zout en versgemalen zwarte peper
- romige aardappelpuree en gebakken of gestoomde prei, voor erbij

- 3** Bak het spek 5 min. in de koekenpan, tot het bruin begint te worden. Roer af en toe.



- 4** Schep het spek met een schuimspaan in de binnenpan en laat het vet in de koekenpan zitten.

- 5** Bak nu de prei en champignons een paar minuten, tot de champignons vocht beginnen af te geven.



- 8** Schil de appels en snijd het vruchtvlees in dunne plakjes. Doe ze in de binnenpan en dompel ze helemaal onder in het vocht (anders worden ze bruin). Verwarm het gerecht nog 2 uur of tot het vlees en de groenten gaar zijn.

- 9** Neem het vlees uit de pan, leg het op een warm bord en houd het warm.



- 10** Meng de maizena met 1 el appelsap en roer dit papje door de saus, zodat die indikt. Voeg naar smaak zout en peper toe.

- 11** Serveer de piepkuikeken met de saus erover. Geef er aardappelpuree en prei bij.

TIP

Controleer altijd of kip door en door gaar is om salmonellavergiftiging te voorkomen. Prik met een vleespen of scherp mes in het dikste deel van de kip: de sappen die vrijkomen, moeten helder zijn.



- 1** Snijd met een scherp mes de piepkuikeken voorzichtig doormidden, zodat u vier porties heeft. Spoel de kip met koud water schoon en dep het vlees droog met keukenpapier.

- 2** Verhit de boter en zonnebloemolie in een grote, diepe koekenpan en voeg de piepkuikeken toe. Bak ze rondom lichtbruin; draai het vlees af en toe om. Leg de piepkuikeken in de binnenpan en laat het bakvet in de koekenpan zitten.



- 6** Schenk 1,2 dl appelsap en de bouillon in de koekenpan. Roer de honing en tijm erdoor en voeg naar smaak zout en peper toe.

- 7** Breng het mengsel aan de kook en schenk het over de kipdelen. Doe het deksel op de slowcooker en zet hem 2 uur op hoog.



DRAGONKIP in CIDER

Geurige dragon heeft een herkenbare smaak die heel goed past bij room en kip. Dit recept is werkelijk supersimpel en levert toch een stijlvol gerecht op dat geschikt is voor zowel een familiemaaltijd als een etentje. Geef er gebakken aardappeltjes en een groene groente bij.

VOOR 4 PERSONEN

- 350 g heel kleine uitjes
- 1 el zonnebloemolie
- 4 teentjes knoflook, gepeld
- 4 kipfilets
- 3,5 dl droge cider
- 1 laurierblaadje
- 200 g crème fraîche of zure room
- 2 el fijngehakte verse dragon
- 1 el fijngehakte verse peterselie
- zout en versgemalen zwarte peper



1 Doe de uitjes in een vuurvaste kom en schenk er zo veel kokend water bij dat ze onderstaan. Laat ze minstens 10 min. weken, giet ze dan af en verwijder de schil. (Dankzij het weken gaat dat vrij gemakkelijk.)



2 Verhit de olie in een koekenpan en fruit de uitjes op laag vuur 10 min. of tot ze lichtbruin zijn; schep ze regelmatig om. Voeg de knoflook toe en bak alles 2-3 min. Schep de uitjes en knoflook met een schuimspaan in de binnenpan van de slow-cooker.



3 Leg de kipfilets in de koekenpan en bak ze in 3-4 min. rondom bruin; draai ze één of twee keer om. Doe ook de kipfilets in de binnenpan.

4 Schenk de cider in de koekenpan, voeg het laurierblaadje en wat zout en peper toe en breng het geheel aan de kook.



5 Giet het cidermengsel bij de kip. Doe het deksel op de pan en zet de slow-cooker 4-5 uur op laag of tot de kip gaar en mals is. Neem de kipfilets uit de pan en leg ze zolang op een bord.

TIP

Wanneer u gevogelte bereidt, was dan alle keukengerei, de snijplank en uw handen heel goed om voedselvergiftiging te voorkomen. Gebruik een snijplank van kunststof of glas als u gevogelte, vlees of vis snijdt, omdat deze makkelijker schoon te houden is. Hout absorbeert en daarom zijn houten snijplanken uit den boze.



6 Roer de crème fraîche of zure room en de dragon door de cidersaus. Leg de kipfilets erin en verwarm alles 30 min. op hoog of tot de saus gloeiendheet is. Serveer het gerecht meteen met gebakken aardappeltjes en groene groente, zoals kool. Garneer met peterselie.

VARIATIE

- Parelhoen en stukken fazant kunt u op dezelfde manier bereiden. Neem eens witte wijn in plaats van cider en serveer er een romige aardappelpuree en worteltjes met wat gesmolten boter bij.
- Vervang de dragon door één of twee takjes verse tijm. De smaak is totaal anders, maar net zo lekker. Serveer er rijst en geroosterde of gebakken tomaten bij.





KIP met CHIPOTLESAUS

Heet, vol van smaak en rokerig – zo smaakt dit gerecht van kip in een saus van pepertjes. Geef er rijst bij en de maaltijd is compleet. De puree kunt u van tevoren maken, dus ideaal wanneer u gasten krijgt.

VOOR 6 PERSONEN

6 gedroogde chipotlepepers
2 dl kokend water
ca. 2 dl kippenbouillon
3 el plantaardige olie
3 uien, gehalveerd en in ringen
6 kipfilets
zout en versgemalen zwarte peper
verse oregano, om te garneren

TIP

Superhete, gerimpelde, donkerrode chipotlepepers zijn gedroogde en gerookte jalapeñoepers. Laat ze heel erg lang meekoken, zodat de smaak goed tot zijn recht komt.



1 Doe de chipotlepepers in een kom en schenk het kokende water erbij. Laat ze 30 min. staan, tot ze zacht zijn. Giet ze af en bewaar het weekvocht in een maatbeker. Snijd de steeltjes er dan af en snijd de pepers in de lengte doormidden; schraap de zaden er met een scherp mesje uit.



2 Hak de pepers fijn en doe ze in een keukenmachine. Schenk zo veel kippenbouillon bij het weekvocht dat u 4 dl heeft. Schenk dit vocht in de keukenmachine en mix het geheel tot een gladde puree.



3 Verhit de olie in een grote koekenpan en roerbak de uien op middelhoog vuur in 5 min. zacht maar niet bruin.

4 Schep de uien in de binnenpan en zet de slowcooker op hoog. Bestrooi de uien met wat zout en peper.

5 Verwijder al het vet van de kipfilets en leg de filets dan in een enkele laag op de uien. Strooi er wat zout en peper over.

6 Schenk de peperpuree over de kip en zorg ervoor dat alle filets er gelijkmatig mee bedekt zijn. Doe het deksel op de pan en verwarm het geheel 3-4 uur of tot de kip door en door gaar, maar nog wel zacht en mals is. Garneer het gerecht met oregano.

DRONKEN KIP

Deze fruitige stoofschotel, die onder andere bestaat uit een mengsel van sherry en tequila, is altijd een succes. Serveer er kommen gestoomde of gekookte rijst bij en geef er warme tortilla's bij om de saus mee op te deppen.

VOOR 4 PERSONEN

- 150 g rozijnen
- 1,2 dl sherry
- 115 g bloem
- ½ tl zout
- ½ tl versgemalen zwarte peper
- 3 el plantaardige olie
- 8 kippenbouten, ontveld
- 1 ui, in dunne ringen
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 2 appels
- 115 g amandelschaafsel
- 1 bijna rijpe pisang, geschild en in plakken
- 3 dl kokende kippenbouillon
- 1,2 dl tequila
- fijngehakte verse kruiden, om te garneren



1 Doe de rozijnen en de sherry in een kom. Zet de kom apart en laat de rozijnen weken.

2 Meng de bloem met wat zout en peper en doe het mengsel op een groot bord. Verhit 2 el olie in een grote koekenpan. Haal elke kippenbout door de bloem en bak ze dan rondom bruin. Laat ze goed uitlekken op keukenpapier.

3 Verhit de rest van de olie en fruit de ui in 5 min. zacht en goudbruin. Roer de knoflook erdoor en neem de pan van het vuur. Doe de uien en knoflook in de binnenpan en zet de slowcooker op hoog.



4 Schil de appels en snijd het vruchtvlees in blokjes. Doe ze in de binnenpan met het amandelschaafsel, de pisang, rozijnen en sherry. Schenk de bouillon en tequila erbij en roer goed.

5 Doe nu ook de kip in de binnenpan en druk alles licht aan, zodat de kippenbouten helemaal met bouillon bedekt zijn. Doe het deksel op de slowcooker en verwarm het geheel 3 uur of tot de kip mals is.

6 Controleer of de kip gaar is: prik met een mes en vleespen in het dikste deel – de sappen die eruit komen, moeten helder zijn. Zo niet, dan nog wat langer verwarmen.

7 Voeg naar smaak zout en peper toe. Serveer het gerecht gloeiendheet en garneer met verse kruiden.

CARIBISCHE PINDAKIP

Pindakaas geeft een heerlijk volle en intense smaak aan dit pittige kipgerecht. Het is een klassiek ingrediënt van veel Caribische curry's en stoofpotten.



VOOR 4 PERSONEN

- 4 kipfilets
- 3 el arachide- of zonnebloemolie
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 tl fijngehakte verse tijm
- 1 el kerriepoeder
- sap van ½ citroen
- 1 ui, gesnipperd
- 2 tomaten, ontveld, zonder zaden en fijngehakt
- 1 vers groen pepertje, zonder zaden en fijngehakt
- 4 el pindakaas
- 7,5 dl kokende kippenbouillon
- 300 g snelkookrijst
- zout en versgemalen zwarte peper
- partjes citroen of limoen en takjes verse peterselie, om te garneren



1 Snijd de kipfilets in dunne reepjes. Meng in een kom 1 el olie met de knoflook, de tijm, het kerriepoeder en het citroensap.

2 Doe de reepjes kip in de kom met marinade en roer goed. Dek de kom af met een stuk huishoudfolie en laat het vlees 1 ½-2 uur marineren in de koelkast.



3 Verhit ondertussen de resterende olie in een koekenpan en fruit de ui in 10 min. zacht. Schep de ui in de binnenpan en zet de slowcooker op hoog. Roer de tomaten en het pepertje erdoor.

4 Doe de pindakaas in een kom en roer de bouillon er geleidelijk door. Schenk het mengsel in de binnenpan, voeg wat zout en peper toe en roer goed. Doe het deksel op de pan en verwarm het geheel 1 uur.

5 Haal ongeveer 30 min. voor het einde van de kooktijd de kip uit de koelkast en laat het vlees op kamertemperatuur komen.

6 Voeg de kip en marinade toe en roer weer goed. Doe het deksel op de pan en verwarm het geheel 1 uur.

7 Strooi de rijst in de pan en roer. Doe het deksel op de pan en verwarm alles nog 45-60 min. of tot de kip en rijst gaar zijn. Serveer het gerecht meteen en garneer met partjes citroen of limoen en wat peterselie.



JAMAICAANSE KIP

De kruiden en specerijen in dit recept worden op Jamaica traditioneel gebruikt voor het marineren van vlees. Van oorsprong gebruikt men ze alleen voor varkensvlees, maar kip wordt er ook heerlijk van.

VOOR 4 PERSONEN

8 kuddelen, zoals poten en bouten
1 el zonnebloemolie
1 el boter

Voor de saus

1 bosje lente-ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, geperst
1 rood scherp pepertje, zonder zaden en
fijngehakt
1 tl piment
1/2 tl kaneel
1 tl gedroogde tijm
1/4 tl verse nootmuskaat
2 tl rietsuiker
1 el bloem
3 dl kippenbouillon
1 el rode- of wittewijnazijn
1 el limoensap
2 tl tomatenpuree
zout en versgemalen zwarte peper
slablaadjes en rijst, voor erbij

VARIATIE

Voor hetzelfde gerecht met varkensvlees bakt u vier lendenbiefstukken (à 90 g) ongeveer 30 sec. per kant. Maak de saus zoals beschreven op deze bladzijde, maar neem groente- in plaats van kippenbouillon. Bereid het gerecht verder op exact dezelfde manier en geef er rijst en geroosterde ananas bij.

1 Spoel de kuddelen schoon en dep ze droog met keukenpapier. Verhit de olie en boter in een koekenpan en bak de kuddelen, eventueel in porties, rondom bruin. Neem ze met een schuimspaan uit de pan, laat het vet in de pan en doe de kip in de binnenpan. Zet de slowcooker op hoog.

2 Bak de lente-ui, de knoflook en het pepertje in dezelfde koekenpan 4-5 min. op laag vuur tot alle ingrediënten zacht zijn. Roer het piment, de kaneel, de tijm, de nootmuskaat en de suiker erdoor. Strooi de bloem erover en roer alles goed door. Schenk geleidelijk de bouillon erbij en roer tot het mengsel borrelt en indikt. Neem de pan van het vuur.

3 Roer de azijn, het limoensap, de tomatenpuree en wat zout en peper door de saus. Schenk de saus over de kip, doe het deksel op de pan en verwarm het geheel 3-4 uur op hoog of tot de kip mals is.

4 Neem de kuddelen uit de saus en leg ze in een schaal. Voeg naar smaak zout en peper toe aan de saus en schep de saus in een sauskom. Serveer het gerecht met sla en rijst.

TIP

Er zijn veel varianten op dit Jamaicaanse specerijenmengsel, maar alle bevatten ze pepertjes, piment en tijm. De saus geeft het vlees smaak, maar maakt het ook malser.



PITTIGE KIP JAMBALAYA

Met een simpele salade erbij is dit klassieke Creoolse gerecht de ideale gezinsmaaltijd. De pittige Spaanse chorizo geeft de schotel lekker veel pit en is tegenwoordig verkrijgbaar in praktisch elke supermarkt.

VOOR 6 PERSONEN

- 225 g kipfilet, ontveld
- 175 g gerookte ham of gerookt spek
- 2 el olijfolie
- 1 grote ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 2 stengels bleekselderij, in stukjes
- 1 tl fijngehakte verse tijm of ½ tl gedroogde tijm
- 1 tl mild chilipoeder
- ½ tl gemberpoeder
- 2 tl tomatenpuree
- 2 scheutjes tabasco
- 7,5 dl kokende kippenbouillon
- 300 g snelkookrijst
- 115 g chorizo, in plakjes
- 2 el fijngehakte verse peterselie, plus extra om te garneren
- zout en versgemalen zwarte peper

1 Snijd de kipfilet in blokjes van 2,5 cm en bestrooi ze met zout en peper. Snijd vet van de ham of het spek en snijd het vlees in blokjes van 1 cm.



2 Verhit 1 el van de olie in een koekenpan en fruit de ui vervolgens op laag vuur 5 min. Roer de knoflook, de bleekselderij, de tijm, het chilipoeder en de gember erdoor en verwarm het geheel nog 1 min. Schep alles in de binnenpan en zet de slowcooker dan op hoog.

3 Verhit de resterende olijfolie in de koekenpan en bak de kipblokjes snel rondom bruin. Doe de kip samen met de ham of het spek in de binnenpan van de slowcooker.



4 Roer de tomatenpuree en tabasco door de bouillon. Schenk het mengsel in de slowcooker; doe het deksel op de pan en verwarm het geheel 1 ½ uur op hoog.

5 Strooi de rijst erbij en roer. Doe het deksel op de pan en verwarm alles 45-60 min. of tot de rijst bijna gaar en de meeste bouillon geabsorbeerd is. Controleer het gerecht tegen het einde van de kooktijd en voeg indien nodig wat hete bouillon of heet water toe als het mengsel te droog wordt.

6 Roer de chorizo erdoor en verwarm het gerecht nog 15 min. Roer de peterselie erdoor en voeg naar smaak zout en peper toe. Zet de slowcooker uit en laat het gerecht 10 min. staan. Roer het met een vork door en garneer met peterselie.



DOROWAT

De lang pruttelende stoofpotten uit Ethiopië heten wat en worden traditioneel geserveerd met ongerezen brood, dat injera wordt genoemd. Hardgekookte eieren worden tegen het einde van de kooktijd in de saus gelegd, zodat ze de smaak van de specerijen kunnen opnemen.

VOOR 4 PERSONEN

- 2 el plantaardige olie
- 2 grote uien, gesnipperd
- 3 teentjes knoflook, fijngesneden
- 2,5 cm geschilde en fijngesneden verse gember
- 1,75 dl kippen- of groentebouillon
- 2,5 dl gezeefde tomaten of 400 g tomatenblokjes uit blik
- zaden van 5 kardemompeulen
- ½ tl kurkuma
- flinke snuf kaneel
- flinke snuf gemalen kruidnagel
- flinke snuf nootmuskaat
- 1 kip van 1,3 kg, in 8-12 porties
- 4 hardgekookte eieren
- cayennepeper of scherp paprikapoeder, naar smaak
- zout en versgemalen zwarte peper
- grof gehakte verse koriander en uienringen, om te garneren
- ongerezen brood of rijst, voor erbij



1 Verhit de olie in een koekenpan en fruit de uien in 10 min. zacht. Voeg knoflook en gember toe en bak het geheel 1-2 min.

2 Voeg de bouillon en de gezeefde tomaten of de tomatenblokjes toe. Breng aan de kook en laat het 10 min. doorkoken of tot het mengsel ingedikt is; roer regelmatig. Voeg zout en peper toe.

TIP

Controleer de saus voor u de eieren erin legt. Als hij te dik is, voegt u wat extra bouillon toe.

3 Schep de saus in de binnenpan en roer de kardemom, kurkuma, kaneel, kruidnagel en nootmuskaat erdoor. Leg de kipdelen er in een enkele laag op en duw ze voorzichtig in de saus.

4 Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 3 uur op hoog. Pel de eieren en prik ze met een vork of een dunne vleespen rondom enkele malen in. Leg ze in de saus en kook ze 30-45 min. mee of tot de kip gaar en mals is. Voeg cayennepeper of paprikapoeder naar smaak toe. Garneer het gerecht met koriander en uienringen en geef er ongerezen brood of rijst bij.



GEURIGE KIPCURRY

In deze milde, geurige curry worden linzen gebruikt om de saus te binden, terwijl verse koriander de curry een herkenbare, verse smaak geeft. Doordat de curry een flinke hoeveelheid spinazie bevat, is het niet nodig er groente bij te serveren.



2 Leg de kippenbouten in een enkele laag in de pan en duw ze iets in de saus. Verwarm het geheel 3 uur afgedekt op hoog of tot de kip net gaar is.



3 Doe de spinazie bij de kip in de pan en duw hem iets in de saus. Verwarm nog 30 min., tot de spinazie geslonken is.

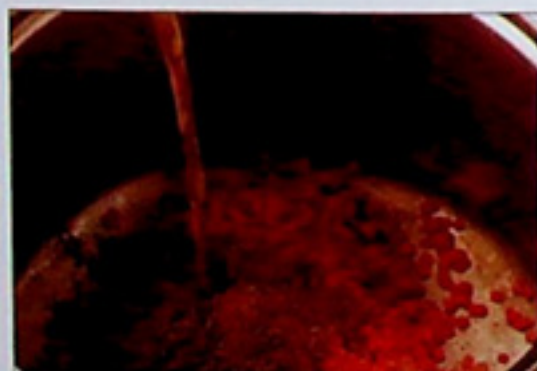
4 Voeg zout en peper toe en roer de fijngehakte koriander erdoor. Garneer de curry met de takjes koriander en geef er basmatirijst en pappadums bij.

TIP

U heeft een grote slowcooker nodig voor de grote hoeveelheid spinazie in dit recept. De spinazie slinkt wel, maar is aanvankelijk erg veel. Als u een kleine slowcooker heeft, neem dan ontdooide, zeer goed uitgelekte diepvriesspinazie.

VOOR 4 PERSONEN

75 g rode linzen
2 el mild kerriepoeder
2 tl gemalen koriander
1 tl komijnzaad
3,5 dl kokende groente- of kippenbouillon
8 kippenbouten, ontveld
225 g verse spinazie, gescheurd
1 el fijngehakte verse koriander
zout en versgemalen zwarte peper
takjes verse koriander, om te garneren
witte of bruine basmatirijst en pappadums, voor erbij



1 Doe de linzen in een zeef en spoel ze schoon met koud water. Laat uitlekken en doe ze in de binnenpan, samen met het kerriepoeder, de koriander, het komijnzaad en de bouillon. Doe het deksel erop en zet de slowcooker 2 uur op hoog.



KIP met CASHEWSAUS

De Mogols hebben de Indiase keuken erg beïnvloed en de gemengde keuken die op die manier ontstond staat bekend als mughlai. Een duidelijke erfenis is het gebruik van een notenpasta, die in dit gerecht wordt gebruikt om de curry een rijke, fijne smaak te geven.

VOOR 4 PERSONEN

- 1 grote ui, grof gehakt
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 el tomatenpuree
- 50 g cashewnoten
- 1½ tl garam massala
- 1 tl chilipoeder
- ¼ tl kurkuma
- 1 tl zout
- 1 el citroensap
- 1 el yoghurt
- 2 el plantaardige olie
- 450 g kipfilet, in blokjes
- 175 g champignons
- 1 el sultanarozijnen
- 3 dl kippen- of groentebouillon
- 2 el fijngehakte verse koriander, plus extra om te garneren
- rijst en vruchtenchutney, voor erbij

1 Doe ui, knoflook, tomatenpuree, cashewnoten, garam massala, chilipoeder, kurkuma, zout, citroensap en yoghurt in een keukenmachine en pureer tot u een pasta heeft.

2 Verhit de olie in een koekenpan of wok en bak de blokjes kip bruin. Schep ze met een schuimspaan uit de pan en doe ze in de binnenpan van de slowcooker. Laat het vet achter in de pan.



3 Doe de specerijenpasta en de champignons in de koekenpan of wok en roerbak het geheel op laag vuur 3-4 min. Doe het mengsel in de binnenpan.



4 Voeg de sultanarozijnen toe en roer de bouillon erdoor. Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 3-4 uur op hoog; roer halverwege de kooktijd het geheel goed door. Uiteindelijk moet de kip gaar en de saus vrij dik zijn.

5 Roer de fijngehakte koriander door de saus en voeg tot slot naar smaak zout en peper toe. Serveer de curry in de binnenpan of schep hem in een warme schaal. Garneer hem met de extra koriander en geef er rijst en bijvoorbeeld mangochutney bij.



KIP KORMA

De gemalen amandelen die de saus binden, geven deze milde, geurige curry een prachtig romige textuur. Dankzij die milde smaak is het gerecht erg populair bij kinderen.

VOOR 4 PERSONEN

75 g amandelschaafsel
1 el boter
675 g kipfilet, in blokjes
ca. 1 el zonnebloemolie
1 ui, gesnipperd
4 groene kardemompeulen
2 teentjes knoflook, geperst
2 tl gemalen komijn
1 tl gemalen koriander
snufje kurkuma
1 kaneelstokje
flinke snuf chilipoeder
2,5 dl kokosmelk
1,2 dl kokende kippenbouillon
1 tl tomatenpuree (naar keuze)
75 ml slankroom
1-2 el vers limoen- of citroensap
2 tl limoen- of citroenrasp
1 tl garam massala
zout en versgemalen zwarte peper
rijst en pappadums, voor erbij

3 Schenk indien nodig wat zonnebloemolie in de koekenpan en fruit de ui daarna 8 min. Roer de kardemompeulen en knoflook erdoor en bak alles nog 2 min. tot de ui zacht is en bruin begint te worden.

4 Voeg de gemalen amandelen, de komijn, de koriander, de kurkuma, het kaneelstokje en het chilipoeder toe en bak alles ongeveer 1 min. Schep het mengsel in de binnenpan en zet de slowcooker op hoog.

5 Roer de kokosmelk, kippenbouillon en eventueel de tomatenpuree door het mengsel in de binnenpan. Voeg de kip toe en naar smaak zout en peper. Verwarm het geheel afgedekt 3 uur of tot de kip gaar en mals is.

6 Roer de room, het citrussap, de citrusrasp en de garam massala door de curry en verwarm het geheel nog 30 min. op hoog. Breng op smaak, garneer de curry met koriander en geef er rijst en pappadums bij.

1 Rooster het amandelschaafsel in een droge koekenpan goudbruin. Doe twee derde van de amandelen op een bord en rooster de rest nog iets donkerder. Bewaar de donkere amandelen om te garneren. Laat de lichtere amandelen afkoelen en maal ze dan fijn in een (specerijen)molen.



2 Verhit de boter in een koekenpan en bak op laag vuur de kip bruin. Leg ze op een bord.



KORESH met KIP en SPLITERWTEN

Een traditionele Perzische koresh – een stoofpot die met rijst wordt geserveerd – wordt gemaakt met lamsvlees, maar hier wordt kip gebruikt voor een lichtere versie met minder vet.



VOOR 4 PERSONEN

50 g groene spliterwten
3 el olijfolie
1 grote ui, gesnipperd
450 g ontbeende kippenbouten
3,5 dl kokende kippenbouillon
1 tl kurkuma
1/2 tl kaneel
1/4 tl nootmuskaat
2 el gedroogde munt
2 aubergines, in blokjes
8 rijpe tomaten, in blokjes
2 teentjes knoflook, geperst
zout en versgemalen zwarte peper
verse munt, om te garneren
rijst, voor erbij

1 Doe de spliterwten in een grote kom en zet ze onder koud water. Laat ze minstens 6 uur weken.

2 Doe de spliterwten in een zeef en laat ze goed uitlekken. Doe ze in een pan, zet ze onder koud water en breng het geheel aan de kook. Laat ze 10 min. op hoog vuur koken, spoel ze af met koud water en laat ze uitlekken.

3 Verhit 1 el olijfolie en fruit de ui ongeveer 5 min. Voeg de kip toe en bak het vlees rondom goudbruin. Leg de kip en ui in de binnenpan. Voeg spliterwten, bouillon, kurkuma, kaneel, nootmuskaat en munt toe en breng op smaak met zout en peper.

4 Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 1 uur op hoog of auto. Zet de slowcooker daarna op laag of laat hem op auto staan en verwarm het geheel nog 3 uur of tot de kip net gaar is en de spliterwten bijna zacht zijn.

5 Verhit de resterende olie in een koekenpan en bak de aubergineblokjes in ongeveer 5 min. lichtbruin. Voeg de tomaten en knoflook toe en bak alles nog 2 min.

6 Schep het auberginemengsel in de binnenpan van de slowcooker, roer alles door en verwarm de stoofpot nog ongeveer 1 uur. Garneer het gerecht met verse munt en geef er rijst bij.

GESTOOMD PARELHOEN met RODEKOOL

De iets wildachtige smaak van parelhoen wordt aangevuld door de zoete, fruitige smaak van de rodekool, die wordt gestoomd in appelsap en gekruid met jeneverbessen.

VOOR 4 PERSONEN

- 1 el boter
- ½ rodekool, ca. 450 g
- 1,3 kg parelhoen, schoongemaakt en in porties gesneden
- 1 el zonnebloemolie
- 3 sjalotjes, gesnipperd
- 1 el bloem
- 1,2 dl kippenbouillon
- 1,5 dl appelsap
- 1 el (licht)bruine basterdsuiker
- 1 el rodewijnazijn
- 4 jeneverbessen, iets gekneusd
- zout en versgemalen zwarte peper

VARIATIE

- U kunt ook kip of fazant gebruiken in plaats van parelhoen.
- Vergroot de fruitige smaak van de rodekool en voeg 1 el sultanarozijnen toe voor u het gerecht verwarmt.

1 Vet de binnenpan in met de helft van de boter. Snijd de rodekool in grove punten en verwijder dan de harde kern. Snijd de rodekool daarna in reepjes en doe die in de binnenpan van de slow-cooker.



2 Spoel het parelhoen schoon en dep het droog met keukenpapier. Verhit de rest van de boter en de olie in een koekenpan en bak het vlees rondom bruin. Neem het uit de pan (vet in de pan laten zitten) en leg het op de rodekool.



3 Fruit de sjalotjes 5 min. op laag vuur. Strooi de bloem erover, bak alles even en roer dan de bouillon en daarna het appelsap erdoor. Breng al roerend aan de kook en laat doorkoken tot het indikt. Neem de pan van het vuur, roer de suiker, azijn en jeneverbessen erdoor en breng op smaak.

4 Schenk de saus over het vlees en verwarm alles afgedekt 4 uur op hoog of tot het vlees en de rodekool gaar zijn. Voeg eventueel zout en peper toe en serveer.



STOOFPOT met PARELHOEN en GROENTEN

Dit gerecht lijkt op een ouderwetse kipstoofpot, maar wordt gemaakt met parelhoen en heerlijke verse groenten. De voortreffelijke smaakmakers zijn mosterd en kruiden.

VOOR 4 PERSONEN

- 1 parelhoen van 1,6 kg
- 3 el bloem
- 3 el olijfolie
- 120 g pancetta, in heel kleine blokjes
- 1 ui, gesnipperd
- 3 teentjes knoflook, fijngenhakt
- 2 dl witte wijn
- 225 g worteltjes
- 225 g koolraap
- 6 minipreitjes, in stukjes van 3 cm
- 1 takje verse tijm
- 1 laurierblaadje
- 2 tl dijonmosterd
- 1,5 dl kokende kippen- of groentebouillon
- 225 g doperwten
- 2 el fijngehakte verse peterselie
- 1 el fijngehakte verse munt
- zout en versgemalen zwarte peper



1 Verdeel het parelhoen in acht stukken. Veeg ze schoon en dep ze droog met keukenpapier. Meng zout en peper door de bloem en haal het vlees erdoor. Bewaar de bloem die overblijft.

2 Verhit 2 el olijfolie in een grote koekenpan en bak de pancetta op middelhoog vuur lichtbruin; roer af en toe. Schep met een schuimspaan de pancetta uit de pan en doe hem in de binnenpan; laat het vet en de sappen achter in de koekenpan.

3 Bak in dezelfde koekenpan de stukken parelhoen en bak het vlees rondom bruin. Leg de stukken parelhoen daarna in een enkele laag boven op de pancetta in de binnenpan.



4 Verhit de resterende olie en fruit de ui 3-4 min., tot hij zacht begint te worden. Voeg de knoflook toe en bak alles 1 min. Roer de bewaarde bloem erdoor en daarna heel geleidelijk de wijn; breng het geheel aan de kook. Schenk de saus over het vlees.

5 Voeg worteltjes, koolraap, prei, tijm en laurier toe. Meng de mosterd met de bouillon, voeg naar smaak zout en peper toe en schenk de bouillon over het vlees en de groenten. Verwarm het geheel 3-4 uur op hoog of tot het vlees en de groenten gaar zijn.

6 Voeg de doperwten toe en verwarm het geheel nog 45 min. Voeg naar smaak zout en peper toe en roer dan bijna alle peterselie en munt erdoor. Verdeel de stoofpot over vier warme borden en strooi de rest van de verse kruiden erover.

TIP

- Om tijd te besparen kunt u uw poelier vragen het hoen in stukken te verdelen.
- Konijn heeft een fijne smaak die goed past bij de groenten en kruiden in dit gerecht. Neem acht konijnenbouten in plaats van het parelhoen.

EENDENSTOOFPOT met OLIJVEN

Deze manier om eend te bereiden met olijven, uien en wijn komt uit de Provence. Het zoete dat ontstaat doordat de uien langzaam gaar worden past perfect bij de zoutige olijven. Een eenvoudige, romige aardappelpuree maakt het geheel af.

VOOR 4 PERSONEN

1 eend in vieren of 4 eendenborsten
225 g heel kleine uitjes, geschild
½ tl fijne tafelsuiker
2 el bloem
2,5 dl droge rode wijn
2,5 dl eenden- of kippenbouillon
1 bouquet garni
115 g ontpitte groene of zwarte olijven, of
een mix van beide
zout en versgemalen zwarte peper



1 Leg de eend met het vel naar beneden in een grote koekenpan en bak ze in 10-12 min. aan weerszijden bruin; draai ze af en toe om. Schep ze met een schuimschaaf uit de pan en leg ze met het vel naar boven in de binnenpan. Zet de slowcooker op hoog.



2 Schenk het meeste vet uit de koekenpan en laat er ongeveer 1 el in zitten. Fruit de uitjes op middelhoog vuur tot ze beginnen te verkleuren. Strooi de suiker erover en bak ze dan in 5 min. goudbruin; roer regelmatig. Strooi de bloem erover en bak de uitjes al roerend nog 2 min.



3 Roer geleidelijk de wijn en daarna de bouillon erdoor. Breng aan de kook en schenk het over het vlees in de slowcooker. Voeg het bouquet garni toe en verwarm alles afgedekt 1 uur op hoog.

4 Zet de slowcooker op laag en verwarm het vlees 4-5 uur of tot vlees en uitjes zacht zijn.

5 Doe de olijven in een vuurvaste kom en schenk er zo veel zeer heet water op dat ze onderstaan. Giet ze na 1 min. goed af. Doe de olijven in de slowcooker en verwarm het gerecht nog 30 min.

6 Schep het vlees, de uitjes en olijven in een warme schaal of op vier borden. Schep het vet van het oppervlak en verwijder het bouquet garni. Breng de saus indien nodig op smaak met zout en peper; schep de saus over de eend en serveer het gerecht.

TIP

- Proef de stoofpot voor u extra zout toevoegt. Als de olijven erg zout zijn, is extra zout niet meer nodig.
- Als u wilt, kunt u de eend ontvellen voor u hem braadt en de stukken vlees in 1 el olie rondom in een paar minuten bruin bakken.

PASTA met KONIJN

Dit gerecht komt uit Noord-Italië, waar sauzen met konijn erg populair zijn. Het gerecht is ideaal wanneer u gasten krijgt, omdat u de saus tot gebruik warm kunt houden in de slowcooker.

VOOR 4 PERSONEN

15 g gedroogd eekhoorntjesbrood
1,5 dl warm water
1 kleine ui
½ wortel
½ stengel bleekselderij
2 laurierblaadjes
25 g boter of 1 el olijfolie
40 g pancetta of doorregen spek zonder zwoerd, fijngehakt
1 el grof gehakte peterselie, plus extra om te garneren
250 g ontbeend konijnenvlees
4 el droge witte wijn
200 g pruimtomatenblokjes uit blik of 2 dl gezeefde tomaten
300 g verse of gedroogde pasta, zoals pappardelle
zout en versgemalen zwarte peper

1 Leg het eekhoorntjesbrood in een kom, schenk het warme water erbij en laat het 15 min. weken. Hak de ui, wortel en bleekselderij fijn – eventueel in de keukenmachine. Maak een scheur in de laurierblaadjes, zodat ze hun aroma nog beter vrijgeven.

2 Verhit de boter of olie in een koekenpan. Voeg de fijngehakte groenten, de pancetta of het spek en de peterselie toe en bak alles ongeveer 5 min.

3 Voeg het vlees toe en bak het rondom 3-4 min. Schep het mengsel in de binnenpan en zet de slowcooker op hoog of auto. Voeg de wijn en de tomatenblokjes of de gezeefde tomaten toe.

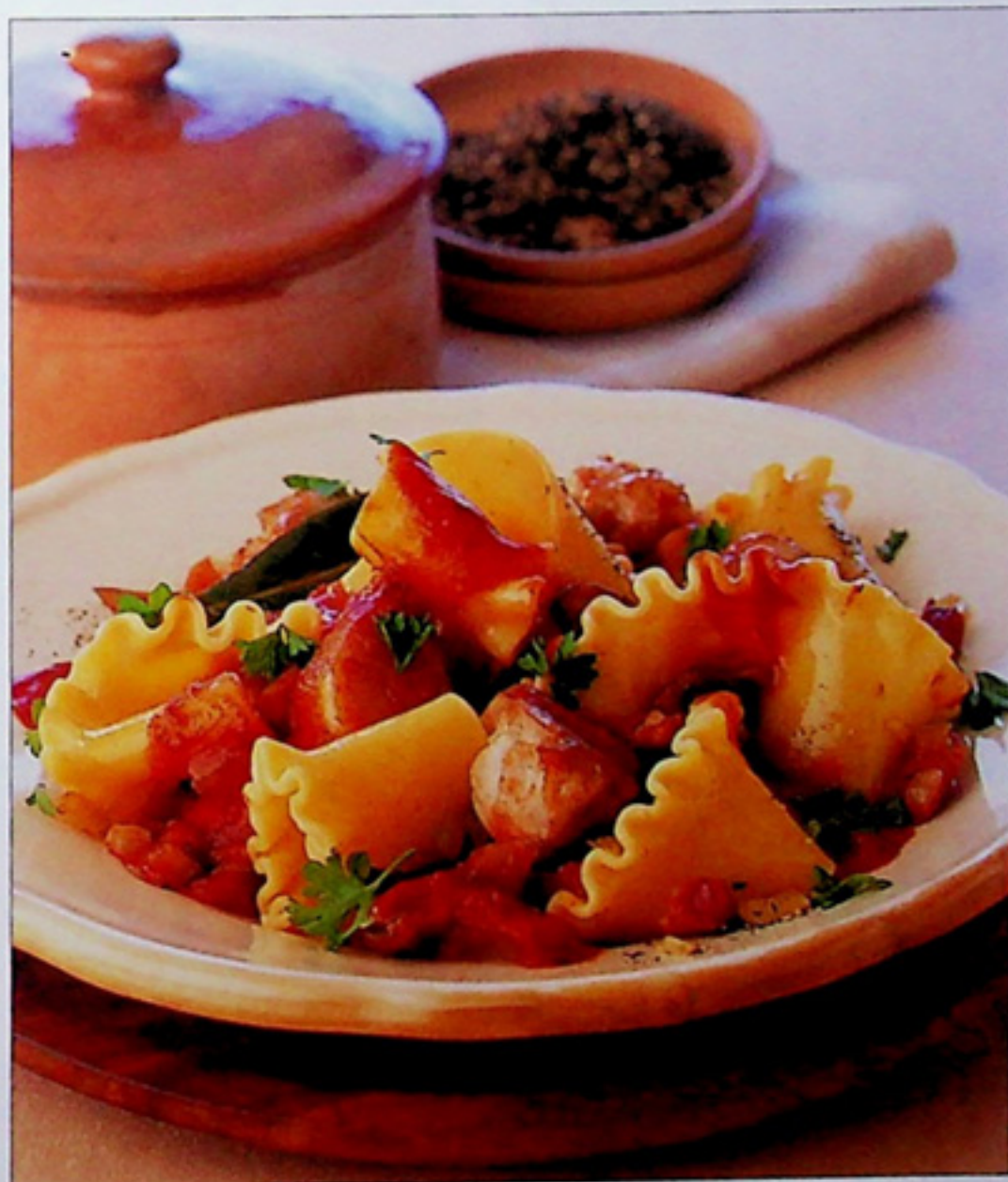
4 Terwijl de saus warm wordt, laat u het eekhoorntjesbrood boven de slowcooker uitlekken, zodat het vocht aan de saus wordt toegevoegd. Hak het eekhoorntjesbrood fijn en roer het met de laurierblaadjes door de saus. Voeg zout en peper toe. Roer goed en verwarm het geheel dan afgedekt 1 uur. Zet de slowcooker op laag of laat hem op auto staan en verwarm het gerecht nog 2 uur of tot het vlees gaar is.

5 Neem het vlees uit de saus, snijd het in kleinere stukjes en roer ze daarna weer door de saus. Verwijder de laurierblaadjes. Voeg naar smaak zout en peper toe. De saus is nu klaar, maar kan in de slowcooker 1-2 uur warm gehouden worden.

6 Kook ongeveer 10 min. voor u aan tafel wilt gaan de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de pasta af en schep hem voorzichtig door de hete saus. Strooi wat fijngehakte peterselie over het gerecht.

VARIATIE

Als u liever geen konijn gebruikt, kunt u voor dit gerecht ook kip nemen.



KONIJNENSCHOTEL met JENEVEVERBESSEN

Omdat konijn vrij mager vlees is, is slowcooking de perfecte manier om het vochtig en sappig te houden. De juiste marinade draagt bij aan de smaak en maakt het vlees bovendien malser. In plaats van konijn kunt u ook kippenbouten nemen. Serveer er nieuwe aardappeltjes en worteltjes bij.

VOOR 4 PERSONEN

- 900 g schoongemaakte konijnendelen
- 1 ui, grof gehakt
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 laurierblaadje
- 3,5 dl fruitige rode wijn
- 2 takjes verse tijm
- 1 takje verse rozemarijn
- 1 el jeneverbessen
- 2 el olijfolie
- 15 g gedroogd eekhoorntjesbrood
- 2 el fijngehakte verse peterselle
- 25 g koude boter
- zout en versgemalen zwarte peper



1 Doe het vlees in een glazen of aardewerken kom, samen met de ui, de knoflook, het laurierblaadje en de wijn. Kneus de tijm, rozemarijn en jeneverbessen zodat het aroma vrijkomt en doe alles in de kom bij het vlees. Schep goed om en laat het vlees afgedekt minstens 4 uur marineren in de koelkast. Draai het één of twee keer om.

2 Neem het vlees uit de marinade en dep het droog met een stuk keukenpapier; bewaar de marinade. Verhit de olie in een koekenpan en braad het vlees daarna in 3-5 min. rondom bruin. Leg het vlees in de binnenpan van de slowcooker.

3 Doe nu de marinade in de koekenpan en breng hem tegen de kook aan. Schenk de marinade over het vlees, doe het deksel op de pan en zet de slowcooker dan 1 uur op hoog.



4 Doe ondertussen het eekhoorntjesbrood in een vuurvaste kom en schenk er 1,5 dl heet water op. Laat de paddestoelen 1 uur weken, giet ze af (bewaar het weekvocht) en hak ze fijn. Doe het eekhoorntjesbrood in een kommetje en dek dat af met huishoudfolie, zodat het niet uitdroogt.

5 Giet het weekvocht in de binnenpan en verwarm het geheel nog 2 uur. Schep het vlees met een schuimspaan uit de pan en zeef het kookvocht; gooi de ui, knoflook, kruiden en jeneverbessen weg. Veeg de binnenpan schoon en doe het vlees en het gezeefde kookvocht er weer in. Voeg het eekhoorntjesbrood en naar smaak zout en peper toe.

6 Dek de pan af en verwarm het geheel nog 1 uur of tot het vlees en de paddestoelen gaar en zacht zijn. Roer de peterselle door de saus, neem het vlees uit de pan en leg dat in een warme schaal. Snijd de boter in blokjes en klop die een voor een door de saus in de binnenpan, zodat de saus indikt. Lepel de saus over het vlees en serveer het gerecht.



HAASPASTEI

De volle, wildachtige smaak van haas past perfect in dit gerecht, maar u kunt ook konijn, ree, fazant of een andere wildsoort nemen. De vleesvulling wordt in de slowcooker heerlijk mals en zacht – u kunt dat eventueel een dag van tevoren doen. Daarna krijgt de vulling een 'deksel' van bladerdeeg en gaat het geheel even de oven in.



VOOR 4 PERSONEN

- 3 el olijfolie
- 1 prei, in ringen
- 225 g pastinaak, in plakjes
- 225 g wortels, in plakjes
- 1 venkelknol, in plakjes
- 675 g ontbeende haas, in blokjes
- 2 el bloem
- 4 el madera
- 3 dl wild- of kippenbouillon
- 3 el fijngehakte verse peterselie
- 450 g bladerdeeg, uit de diepvries en ontdooid
- losgeklopt ei, voor het bestrijken

VARIATIE

Als u wilt, kunt u ook één grote pastei maken in plaats van vier kleintjes.



1 Verhit 2 el olijfolie in een grote koekenpan en bak de prei, pastinaak, wortels en venkelknol in 10 min. zacht; roer alles regelmatig door.

2 Schep de groenten met een schuimspaan in de binnenpan van de slowcooker. Doe het deksel erop en zet de slowcooker op hoog of auto.

3 Verhit de resterende olie in de pan en bak het vlees in porties rondom bruin. Als al het vlees is gebakken, doet u het weer in de koekenpan. Strooi de bloem erover en bak alles al roerend een paar seconden. Roer de madera en bouillon erdoor en breng aan de kook.



4 Schep het vleesmengsel in de binnenpan en verwarm het 1 uur. Zet de slowcooker op laag of laat hem op auto staan en verwarm het geheel 5-6 uur tot het vlees en de groenten zacht zijn. Roer de peterselie erdoor en laat het vlees afkoelen.

5 Verwarm de oven voor op 220 °C. Schep het vleesmengsel in vier eenpersoonspasteivormpjes. Verdeel het bladerdeeg in vieren en maak voor alle vier vormpjes een deksel dat iets groter is dan de vorm. Snijd de randen bij en gebruik de afsnijdsels om later de rand van de pasteitjes te versieren.

6 Bevochtig de rand van de vormpjes met wat koud water en leg het deegdekseltje erop. Knijp de rand bij elkaar zodat de vulling ingesloten wordt. Bestrijk het deeg met ei en maak in het midden van de dekseltjes een gaatje waardoor de stoom kan ontsnappen.

7 Zet de pasteitjes op een bakplaat en zet ze vervolgens 25 min. in de oven of tot het deeg gerezen en goudbruin is. Als het deeg te snel bruin wordt, kunt u het na 15 min. afdekken met een stuk aluminiumfolie.



VLEES

Slowcooking is geschikt voor allerlei soorten vlees, maar geeft de beste resultaten bij minder mals vlees, dat dankzij slowcooking een betere smaak en textuur krijgt. Hoewel rund- en varkensvlees heerlijk zijn in stevige schotels, zoals pasteien en stoofpotten, kunnen ze ook gebruikt worden voor lichtere maaltijden, zoals een pittige varkensschotel met heerlijke gedroogde vruchten. Het meeste lamsvlees is van nature mals en sappig en in de slowcooker blijft dat zo. Wat voor vlees u ook kiest en of u nu een gezinsmaaltijd of een chic dineetje kookt, in dit hoofdstuk vindt u er talloze recepten voor.



VLEESPASTEI met MOSTERDJUS

Een peperachtige mosterdjus met laurier en peterselie vult de heerlijke smaak van rundvlees en niertjes perfect aan. Door het deegdekseltje en het vlees apart te bereiden blijft het dekseltje krokant – de ideale manier om deze klassieker in de slowcooker te bereiden.

VOOR 4 PERSONEN

675 g doorregen runderlapen
225 g runder- of lamsniertjes
3 el olie
15 g boter
2 uien, gesnipperd
2 el bloem
3 dl runderbouillon
1 el tomatenpuree
2 tl gele mosterd
2 laurierblaadjes
375 g bladerdeeg
losgeklopt ei, voor het bestrijken
1 el fijngehakte verse peterselie
zout en versgemalen zwarte peper
aardappelpuree en groene groenten, voor
erbij



1 Snijd met een scherp mes de runderlapen in blokjes van 2,5 cm. Verwijder alle vet en vel van de niertjes en snijd ze in blokjes of dikke plakjes.



2 Verhit 2 el olie in de koekenpan en braad het vlees rondom bruin. Schep het met een schuimspaan uit de pan en doe het in de binnenpan. Zet de slowcooker op hoog.

3 Bak in dezelfde pan de niertjes in 1-2 min. bruin en doe ze dan bij het vlees in de binnenpan. Verhit de resterende olie en de boter in de koekenpan en fruit de uien in 5 min. lichtbruin. Strooi de bloem erover en roer alles goed door. Neem de pan van het vuur.



4 Roer geleidelijk de bouillon door de uien en daarna de tomatenpuree en mosterd. Zet de pan op het vuur en breng het geheel al roerend aan de kook tot de bouillon indikt. Schenk hem over het vlees en voeg de laurierblaadjes en naar smaak zout en peper toe. Doe het deksel op de slowcooker en zet hem 5-7 uur op laag of tot het vlees heel zacht is.

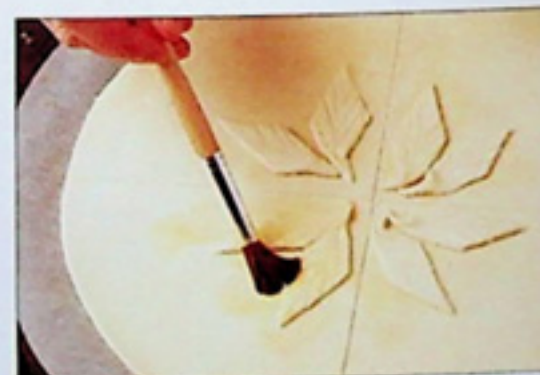
VARIATIE

Voor een steviger gerecht vervangt u de helft van de bouillon door 1,5 dl donker bier of rode wijn.



5 Rol het bladerdeeg uit terwijl het vlees opstaat. Snijd met behulp van een bord van 25 cm doorsnee een cirkel uit het deeg. Leg het deeg op een met bakpapier beklede bakplaat.

6 Verdeel de cirkel met een scherp mes in vieren, maar snijd het deeg net niet helemaal door. Versier het deeg met deegrestjes en vorm met uw vingers een golvend randje. Dek het deeg af met folie en zet tot gebruik in de koelkast.



7 Verwarm tegen het eind van de bereidingstijd van het vlees de oven voor op 200 °C. Bestrijk het deeg met het losgeklopte ei en bak het daarna 25 min. of tot het mooi gerezen, goudbruin en krokant is.

8 Roer de peterselie door het vlees en schep het vlees op vier warme borden. Snijd het gebakken bladerdeeg in vieren en leg op elke portie vlees een 'deksel'. Serveer het gerecht meteen en geef er romige aardappelpuree en groene groenten bij.



PROVENÇAALSE RUNDERSTOOFPOT

Dit gerecht staat in Frankrijk bekend als daube de boeuf à la Provençal en is genoemd naar de aardewerken pan waarin het oorspronkelijk werd bereid. Deze heerlijk fruitige schotel vormt een ideaal wintergerecht. Geef er aardappelpuree of nieuwe aardappeltjes en een groene groente bij.

VOOR 4 PERSONEN

- 3 el olijfolie
- 115 g mager spek, in blokjes
- 900 g doorregen runderlappen, in blokjes van 4 cm
- 1 grote ui, gesnipperd
- 2 wortels, in plakjes
- 2 rijpe tomaten, ontveld, fijngehakt
- 2 tl tomatenpuree
- 2 teentjes knoflook, zeer fijn gehakt
- 2,5 dl fruitige rode wijn
- 1,5 dl runderbouillon
- 1 bouquet garni
- 1 kleine ui, met daarin 2 kruidnagels geprikt
- geraspte schil en sap van ½ biologische sinaasappel
- 1 el fijngehakte verse peterselie
- zout en versgemalen zwarte peper



1 Verhit 1 el olie in een grote koekenpan met zware bodem. Bak op middelhoog vuur al roerend het spek 4-5 min. of tot het bruin is en er vet vrijgekomen is.

2 Schep met een schuimspaan het spek in de binnenpan en zet de slowcooker op hoog.

3 Leg een deel van de blokjes vlees in een enkele laag in de koekenpan (doe de pan niet te vol, want dan stooft het vlees gaar in zijn eigen sappen en wordt het niet bruin). Bak een portie vlees in 6-8 min. rondom bruin.



4 Schep een gebakken portie vlees in de binnenpan en braad de resterende porties vlees op dezelfde manier. Voeg indien nodig extra olie toe.



5 Doe de resterende olie en de ui in de koekenpan en fruit de ui 5 min. op laag vuur. Voeg de wortels toe en bak ze in 5 min. zacht. Roer de tomaten, tomatenpuree en knoflook erdoor en schep het geheel dan in de binnenpan. Schenk de wijn en bouillon erbij en voeg het bouquet garni en de ui met kruidnagels toe.

6 Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker op laag. Verwarm alles 5-7 uur, tot vlees en groenten zacht zijn. Schep het vet van het oppervlak, voeg zout en peper toe en gooi het bouquet garni en de ui weg. Roer tot slot de rasp, het sinaasappelsap en de peterselie erdoor.



GESMOORD RUNDVLEES met PINDASAU

Zoals zoveel gerechten die de Spanjaarden van de Filippijnen meenamen, bevat deze estofado, door de Filippino's kari kari genoemd, nog veel van zijn oorspronkelijke charme. De pinda's worden gebruikt om de sappen te binden, waardoor een romige, zoete, glanzende saus ontstaat.

VOOR 4 PERSONEN

- 900 g bieflappen, sukadelappen of lenden-
biefstuk
- 3 el plantaardige olie
- 2 uien, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 tl paprikapoeder
- snufje kurkuma
- 225 g knolselderij of koolraap, geschild en
in blokjes van 2 cm
- 4,25 dl kokende runderbouillon
- 1 el vis- of ansjovissaus
- 2 el tamarindesaus (naar keuze)
- 2 tl (licht)bruine basterdsuiker
- 1 laurierblaadje
- 1 takje tijm
- 2 el pindakaas
- 3 el snelkookrijst
- 1 tl wittewijnazijn
- zout en versgemalen zwarte peper



1 Snijd met een scherp mes het vlees in blokjes van 2,5 cm. Verhit 2 el olie in een koekenpan en braad het vlees rondom bruin.

2 Schep het vlees en de sappen in de binnenpan en zet de slowcooker op hoog.

3 Doe de resterende olie in de pan en fruit de uien op laag vuur in 10 min. zacht.

4 Voeg knoflook, paprikapoeder en kurkuma toe en bak het geheel 1 min. Schep het mengsel in de binnenpan en doe de knolselderij of koolraap erbij.



5 Schenk de bouillon, vissaus en eventueel de tamarindesaus erbij en voeg de suiker, het laurierblaadje en de tijm toe. Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 4 uur op laag of tot vlees en groenten net gaar zijn.

6 Zet de slowcooker op hoog en schep vervolgens 4 el van het vocht in een kom. Klop de pindakaas erdoor en roer het papje dan weer door het vocht in de pan. Strooi de rijst erbij en roer alles goed door.

7 Verwarm alles tot slot afgedekt nog 45 min. of tot de rijst gaar is en de saus iets dikker. Roer de wijnazijn erdoor en voeg zout en peper toe.

TIP

Deze stoofpot is een maaltijd op zich, maar een eenvoudige salade smaakt er wel heerlijk verfrissend bij.

RUNDVLEES-CHAMPIGNONPASTEI

Deze pastei is gebaseerd op een Engelse klassieker en heeft een licht kruidenkorstje dat zowel smaak als kleur aan het gerecht geeft. Het verrukkelijke mengsel van gedroogd eekhoorntjesbrood en kastanjechampignons geeft de vulling een intense smaak.

VOOR 4 PERSONEN

25 g gedroogd eekhoorntjesbrood
4,75 dl kokendhete runderbouillon
675 g doorregen runderlappen
4 el bloem
3 el zonnebloemolie
1 grote ui, gesnipperd
225 g kastanjechampignons, in dikke plakjes
1 el worcestersaus
75 ml port of rode wijn
1 laurierblaadje
zout en versgemalen zwarte peper

Voor het deeg

275 g zelfrijzend bakmeel
½ tl bakpoeder
½ tl zout
1 el fijngesnipperde peterselie
1 el verse tijm
75 g niervet, koud en geraspt
50 g boter, uit de vriezer en geraspt
1 ei, losgeklopt
ca. 1,5 dl koud water

1 Doe het eekhoorntjesbrood in een kom en schenk de bouillon erbij. Laat ongeveer 20 min. staan.



2 Snijd ondertussen het vlees bij en verdeel het in blokjes van 2 cm. Doe de bloem in een kom, voeg zout en peper toe en haal het vlees door de bloem. Verhit de olie in een koekenpan en braad het vlees in porties rondom bruin. Schep het in de binnenpan.



3 Doe de ui in de koekenpan en fruit hem in 10 min. zacht. Schep hem in de binnenpan en voeg de kastanjechampignons toe.

4 Meng in een kommetje de worcestersaus met de port of rode wijn en schenk dit over het vlees. Laat het eekhoorntjesbrood uitlekken en giet het weekvocht in de binnenpan. Hak het eekhoorntjesbrood fijn en doe het met het laurierblaadje in de pan.

5 Roer alles goed door, doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 1 uur op hoog of auto. Zet de slowcooker dan op laag en verwarm het geheel nog 5-6 uur of tot het vlees en de ui zacht zijn. Verwijder het laurierblaadje en laat het mengsel volledig afkoelen.



6 Vet voor het deeg een diepe puddingvorm van 1,7 liter in. Zeef het bakmeel, bakpoeder en zout in een kom en roer de peterselie en tijm erdoor. Roer daarna het niervet en de boter erdoor. Maak een kuiltje in het midden en voeg het ei toe en zo veel koud water dat er na kneden een soepel deeg ontstaat.

7 Kneed het deeg enkele seconden op een met bloem bestoven werkvlak. Snijd een kwart van het deeg af en wikkel dat in huishoudfolie. Vorm van de rest een bal en rol die uit tot een lap die groot genoeg is om de bodem van de puddingvorm te bekleden. Leg de lap deeg voorzichtig in de vorm, druk de zijanten iets aan en laat het deeg over de rand hangen. Rol de rest van het deeg uit tot een cirkel die iets groter is dan de bovenkant van de vorm.

8 Schep de vulling in de vorm en schenk er zo veel jus bij dat de vulling tot 1 cm onder de bovenkant reikt. (Serveer de rest van de jus bij de pastei.) Bestrijk de rand van het deeg met water en leg het deegdeksel erop. Druk de rand dicht en snijd overtollig deeg weg.



9 Bedek de vorm met een geplooid, dubbele laag bakpapier en knoop er vlak onder de rand een touwtje omheen. Bedek het geheel met een stuk geplooid aluminiumfolie, zodat de pastei kan rijzen.

10 Zet een omgekeerd schoteltje of een metalen koekjesvorm in de schoon-gemaakte slowcooker. Schenk er zo veel kokendheet water in dat de puddingvorm voor de helft onderstaat. Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 3 uur op hoog.

11 Neem de vorm voorzichtig uit de pan en verwijder folie, touw en bakpapier. Ga met een mes langs de rand van de pastei en stort hem op warm bord.



GESMOORD RUNDVLEES met MIERIKSWORTEL

Dit donkere rundvlees heeft een zeer pittige smaak en is een ideaal alternatief voor een braadstuk. Het vlees wordt langzaam gaar in de slowcooker en alle smaken mengen zich. Het is ook een geschikt gerecht voor etentjes omdat u het van tevoren kunt maken en simpelweg kunt laten opstaan tot u het wilt serveren.

VOOR 4 PERSONEN

- 2 el bloem
- 4 doorregen runderlappen à 175 g
- 2 el zonnebloemolie
- 12 kleine sjalotjes, gepeld en doormidden gesneden
- 1 teentje knoflook, geperst
- ¼ tl gemberpoeder
- 1 tl kerriepoeder
- 2 tl rietsuiker
- 4,75 dl kokendhete runderbouillon
- 1 el worcestersaus
- 2 el mierikswortelsaus
- 225 g worteltjes, schoongemaakt
- 1 laurierblaadje
- zout en versgemalen zwarte peper
- 2 el fijngeknipt vers bieslook, om te garneren
- geroosterde groenten, voor erbij



1 Meng wat zout en peper door de bloem en haal vervolgens het vlees door de bloem.



2 Verhit de olie en braad het vlees aan weerszijden bruin. Leg het in de binnenpan.



3 Doe de sjalotjes in de koekenpan en bak ze 10 min. op laag vuur tot ze goudbruin en zacht zijn. Roer de knoflook, het gemberpoeder en het kerriepoeder erdoor en bak alles nog 1 min. Neem de pan van het vuur.



4 Verdeel het sjalot-knoflookmengsel over het vlees en strooi er daarna de suiker over.



5 Schenk de bouillon erover. Voeg de worcestersaus, mierikswortelsaus, worteltjes en het laurierblaadje toe. Roer alles goed door en voeg zout en peper toe. Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 1 uur op hoog of auto.

6 Zet de slowcooker op laag of laat hem op auto staan en verwarm het geheel nog 5-6 uur of tot het vlees en de groenten heel zacht zijn.

7 Verwijder het laurierblaadje en strooi het bieslook over de stoofpot. Geef er geroosterde groenten bij.

TIP

- Neem mild kerriepoeder voor deze stoofpot. De mierikswortel is al pittig genoeg en als u erg pittig kerriepoeder gebruikt, is de smaak van het vlees wellicht niet meer goed te onderscheiden.
- Om de stoofpot een robuuste smaak te geven vervangt u 1,8 dl bouillon door rode wijn.
- De zoete smaak van geroosterde pastinaak en muskuskalebas past uitstekend bij de scherpe mierikswortel. Zorg ook voor lekker veel geroosterde aardappelen: die gaan heel goed samen met gestoofd rundvlees en ze zijn heerlijk met de jus.





HONGAARSE CHOLENT

Cholent is een traditionele sabbatmaaltijd van de asjkenazim (de uit Midden- en Oost-Europa afkomstige joden). Het gerecht met bonen, granen, vlees en groenten moet lange tijd sudderen. De gekookte eieren zijn een klassiek ingrediënt. Vergeet niet dat de bonen minstens 10 uur moeten weken.



VOOR 4 PERSONEN

- 250 g witte bonen
- 2 el olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 4 teentjes knoflook, fijngehakt
- 50 g parelgerst
- 1 el paprikapoeder
- snufje cayennepeper
- 1 stengel bleekselderij, fijngehakt
- 400 g tomatenblokjes uit blik
- 3 wortels, in plakjes
- 1 kleine knolraap, in blokjes
- 2 vastkokende aardappelen, geschild en in blokjes
- 675 g rundvlees, een mix van bijvoorbeeld borstlap, runderlap en gerookt vlees, in blokjes
- 1 liter kokende runderbouillon
- 2 el snelkookrijst
- 4 eieren, op kamertemperatuur
- zout en versgemalen zwarte peper



1 Doe de witte bonen in een grote kom. Schenk er zo veel koud water bij dat de bonen onderstaan en laat ze minstens 10 uur weken.

2 Giet de bonen goed af, doe ze in een ruime pan en zet ze onder vers koud water. Breng het water aan de kook en laat de bonen 10 min. doorkoken. Schep schuim dat aan de oppervlakte verschijnt eraf. Giet de bonen af en zet ze apart.

3 Verhit ondertussen de olie in een grote koekenpan en fruit de ui in 10 min. zacht. Schep de ui in de binnenpan van de slowcooker.



4 Voeg knoflook, bonen, gerst, paprikapoeder, cayennepeper, bleekselderij, tomaten, wortels, knolraap, aardappelen, vlees en bouillon toe en roer door.

5 Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 6-7 uur op laag of tot vlees en groenten zacht zijn. Roer de rijst erdoor en breng op smaak.

6 Spoel de eieren af met lauw water en leg ze dan voorzichtig in de hete stoofpot. Doe het deksel op de pan en verwarm het geheel nog 45 min. of tot de rijst gaar is. Serveer het gerecht warm en geef iedereen een ei.



KRUIDIG RUNDVLEES

Dit is een klassiek Iers gerecht. Deze versie is een moderne variant op het traditionele recept omdat het vlees nu niet wordt gepekeld. Het kost u nu 'slechts' drie of vier dagen om dit heerlijke vlees te verkrijgen in plaats van de tien die er vroeger voor nodig waren. Geef er brood en chutney bij.

VOOR 6 PERSONEN

- 1 el grof gemalen zwarte peper
- 2 tl gemberpoeder
- 1 el jeneverbessen, gekneusd
- 1 tl gemalen kruidnagel
- 1 el piment
- 3 el bruine basterdsuiker
- 2 laurierblaadjes, fijngevreven
- 1 kleine ui, gesnipperd
- 1,8 kg runderborstlap (naborst) of muis (bilstuk)
- 3 dl Guinness (bier)
- fruchtchutney en donker brood, voor erbij

TIP

- Serveer dunne plakjes vlees als voorgerecht en geef er zelfgebakken brood en fruchtchutney bij (bijvoorbeeld van rozijnen en appel).
- Kruidig rundvlees is ook heerlijk als hartig hapje op een feestje. Geef er zure room op smaak gebracht met mierikswortel en peper bij.



1 Kruid het vlees: meng de specerijen en suiker. Roer de laurier en ui erdoor. Wrijf het vlees met dit mengsel in, doe het in een kom of schaal, dek die af en zet het 3-4 dagen in de koelkast. Draai het vlees elke dag om en wrijf steeds opnieuw het mengsel erin.

2 Doe het vlees in de binnenpan en bedek net met koud water. Laat het afgedekt 3 uur op *auto* of *hoog* koken. Zet de slow-cooker dan op *laag* of laat op *auto* staan. Laat nog 3-4 uur koken, tot het vlees zeer mals is. Giet een uur voor het einde van de kooktijd het bier erbij.



3 Als het vlees gaar is, laat u het afkoelen in het kookvocht. Wikkel het in folie en zet het tot gebruik in de koelkast (u kunt het een week bewaren). Voor serveren in dunne plakken snijden.



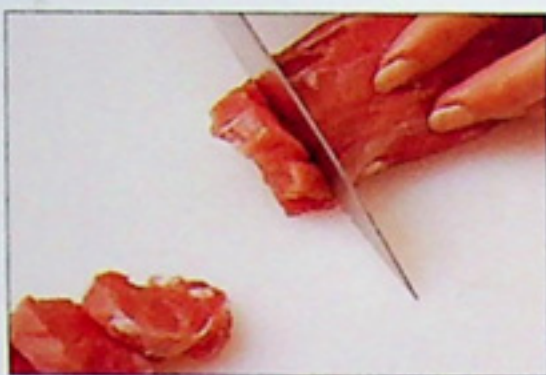
SCHERPZUUR VARKENSVLEES

Dit gerecht smaakt net zo geweldig als een roerbakgerecht, maar heeft veel minder aandacht nodig. Door magere varkensfilet te gebruiken en de slowcooker na een uur op de lage stand te zetten wordt het vlees heerlijk mals en zacht, terwijl de groenten lekker stevig blijven.

VOOR 4 PERSONEN

- 1 el gedroogde cantharellen of oesterzwammen
- 1,5 dl kokende groentebouillon
- 350 g varkensfilet
- 115 g babymaïskolfjes
- 1 groene paprika, zonder zaden en zaadlijsten
- 225 g ananasblokjes op sap
- 4 tl maïzena
- 1 el zonnebloemolie
- 115 g waterkastanjes
- 2,5 cm gember, geraspt
- 1 rood pepertje, zonder zaden en fijngehakt
- 1 tl Chinees vijfkruidenpoeder
- 1 el sherryazijn
- 1 el donkere sojasaus
- 1 el hoisinsaus
- gekookte of gebakken rijst, voor erbij

1 Doe de paddestoelen in een vuurvaste kom, schenk de bouillon erop en laat ze 15-20 min. staan.



2 Snijd vet van het vlees en snijd het vlees in blokjes van 1 cm. Snijd de maïskolfjes in de lengte doormidden. Snijd de paprika in reepjes. Laat de ananas uitlekken en bewaar het sap. Giet de paddestoelen af en bewaar het weekvocht; snijd grote exemplaren in reepjes.

3 Meng in een kom de maïzena met wat ananassap; roer dan langzaam de rest van het sap erdoor.

4 Verhit de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag. Schroeï het vlees in 30 sec. dicht of bak het kort tot het iets bruin is. Schep het vlees in de binnenpan en voeg wortel, bleekselderij, paprika, ananas en waterkastanjes toe.



5 Meng in een kom de gember, het pepertje en het vijfkruidenpoeder met de sherryazijn, sojasaus, hoisinsaus en het achtergehouden weekvocht. Schenk het maïzena erbij, doe het geheel in de koekenpan en breng het al roerend aan de kook. Schenk de saus in de binnenpan zodra de saus indikt.

6 Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 1 uur op hoog. Zet hem dan op laag en verwarm het geheel 1-2 uur of tot het vlees gaar is en de groenten beetgaar zijn. Geef er rijst bij en garneer het gerecht met lente-uitjes.



BONENSCHOTEL uit BOSTON

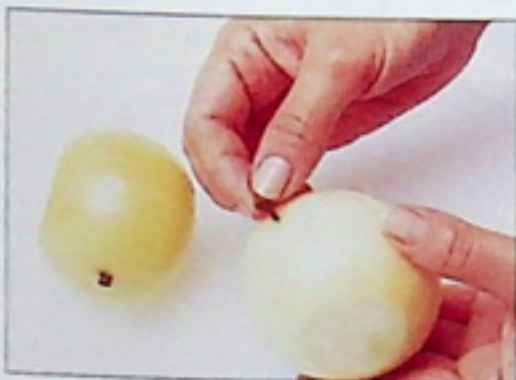
De slowcooker is oorspronkelijk ontwikkeld voor het gaar laten worden van bonen. Stroop geeft de bonen een zeer volle smaak en een donkere kleur, maar u kunt ook ahornsiroop gebruiken.

VOOR 4 PERSONEN

450 g gedroogde bruine bonen
4 hele kruidnagels
2 uien, geschild
1 laurierblaadje
6 el tomatenketchup
2 el stroop
2 el donkere basterdsuiker
1 el dijonmosterd
475 dl ongezoeten groentebouillon
225 g gepekeld varkensvlees
zout en versgemalen zwarte peper

1 Spoel de bonen af en doe ze in een grote kom. Zet ze onder koud water en laat ze een nacht weken.

2 Giet de bonen af en spoel ze schoon. Doe ze in een grote pan met veel water en breng dat aan de kook. Laat de bonen 10 min. zacht doorkoken, giet ze af en doe ze in de binnenpan.



3 Prik twee kruidnagels in elke ui. Leg de uien en het laurierblaadje in de binnenpan en duw ze onder de bonen.

4 Meng ketchup, stroop, suiker, mosterd en bouillon en schenk het over de bonen. Voeg indien nodig extra bouillon toe om ervoor te zorgen dat de bonen bijna helemaal onderstaan. Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 3 uur op laag.

5 Leg tegen het einde van de kooktijd het varkensvlees in een pan kokend water en laat het 3 min. koken.



6 Snijd met een scherp mes in het zwaard van het vlees sneeën van 1,5 cm diep. Leg het vlees in de slowcooker, net onder het oppervlak van de bonen, met het vel naar boven. Verwarm het geheel afgedekt nog 5-6 uur of tot de bonen helemaal zacht zijn.

7 Neem het vlees uit de pan en laat het iets afkoelen. Snijd het zwaard er met een scherp mes af en snijd het vlees in dunne plakken.

8 Schep eventueel schuim van het oppervlak van de stoofpot en roer dan het vlees erdoor. Voeg naar smaak zout en peper toe en serveer meteen.

TIP

- Proef de bonen voor u zout toevoegt. Door het gepekelde vlees bevat het gerecht misschien al genoeg zout en hoeft u alleen nog peper toe te voegen.
- Voor een vegetarische versie van dit gerecht laat u het vlees weg. De bonen worden er niet minder lekker om.

ITALIAANSE STOOFPOT met VARKENSWORSTJES

Deze stevige schotel, gemaakt met pittige worstjes en witte bonen, wordt op smaak gebracht met geurige verse kruiden en droge Italiaanse wijn. Geef er Italiaans brood bij om in de jus te dopen. Laat de bonen ruim van tevoren weken.

VOOR 4 PERSONEN

- 230 g gedroogde witte bonen
- 2 takjes verse tijm
- 2 tl olijfolie
- 450 g verse Italiaanse varkensworstjes
- 1 ui, gesnipperd
- 2 stengels bleekselderij, in plakjes
- 3 dl droge rode of witte wijn, liefst Italiaanse
- 1 takje verse rozemarijn
- 1 laurierblaadje
- 3 dl kokende groentebouillon
- 200 g tomatenblokjes uit blik
- ¼ donkergroene kool, zoals cavolo nero of savooiekool, in reepjes
- zout en versgemalen zwarte peper
- fijngehakte verse tijm, om te garneren
- knapperig Italiaans brood, voor erbij



1 Doe de witte bonen in een grote kom en zet ze onder koud water. Laat ze minstens 8 uur weken.

2 Giet de bonen af en doe ze met de tijm in een pan. Giet er twee keer hun volume aan vers koud water bij. Breng aan de kook en laat de bonen 10 min. koken. Giet ze af, laat ze uitlekken en doe ze in de binnenpan. Gooi de tijm weg.



3 Verhit ondertussen de olie in een pan en bak de worstjes rondom bruin. Doe ze in de binnenpan en schep al het bakvet op 1 el na uit de pan.

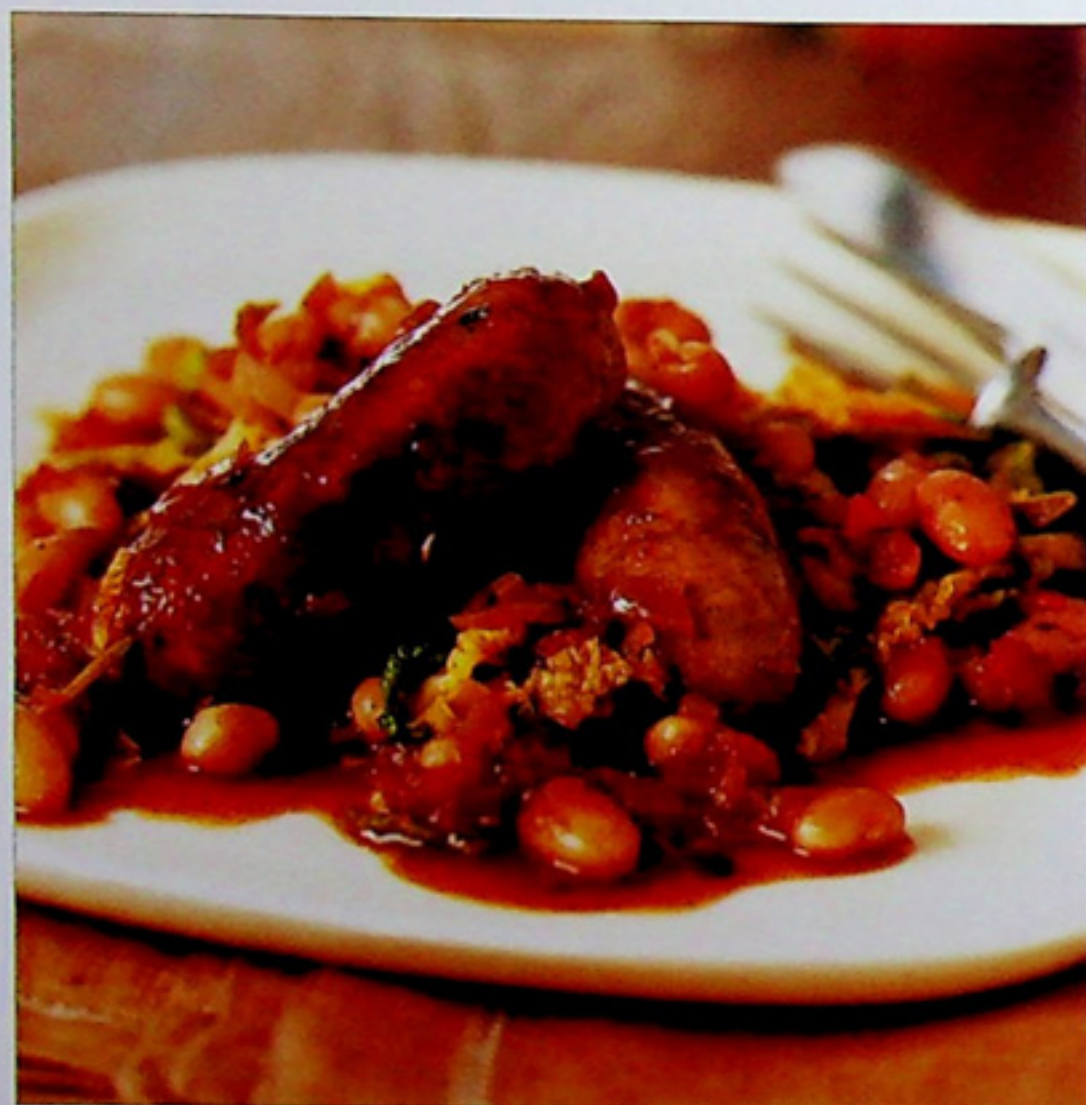
4 Fruit de ui en bleekselderij op laag vuur 5 min. tot ze zacht maar niet verkleurd zijn. Voeg de wijn, rozemarijn en laurier toe en breng het geheel aan de kook. Schenk het mengsel over de worstjes en bonen. Voeg de bouillon en naar smaak zout en peper toe. Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 5-6 uur op hoog of tot de bonen zacht zijn.



5 Roer de tomatenblokjes en de reepjes kool door de stoofpot. Verwarm hem afgedekt nog 30-45 min. of tot de kool gaar is. Verdeel het gerecht over vier warme borden, garneer het met verse tijm en geef er Italiaans brood bij.

TIP

Voeg de tomaten pas tegen het einde toe, anders worden de bonen vanwege het zuurgehalte van de tomaten niet zacht.



STOOFPOT van VARKENSVLEES en AARDAPPELEN

Slowcooking maakt deze ribkarbonades heerlijk mals en de aardappelschijfjes absorberen de heerlijke vleessappen. Perfect voor de hele familie of een informeel etentje met vrienden. Geef er alleen maar groene groenten bij.

VOOR 4 PERSONEN

25 g boter
1 el olie
1 grote ui, in dunne ringen
1 teentje knoflook, geperst
225 g champignons, in plakjes
¼ tl gedroogde gemengde kruiden
900 g aardappelen, in dunne schijfjes
4 dikke ribkarbonades
7,5 dl groente- of kippenbouillon
zout en versgemalen zwarte peper

1 Vet met 1 el boter de bodem en een deel van de zijden van de binnenpan in.

2 Verhit de olie in een koekenpan en fruit de uienringen op laag vuur in ongeveer 5 min. zacht en doorschijnend.

3 Voeg de knoflook en champignons toe en bak alles nog 5 min. tot de champignons zacht zijn. Neem de pan van het vuur en roer de kruiden erdoor.



4 Schep de helft van het champignonmengsel in de binnenpan, leg de helft van de aardappelschijfjes erop voeg naar smaak zout en peper toe.

5 Snijd met een scherp mes zo veel mogelijk vet van de karbonades en leg ze dan in een enkele laag op de aardappelen. Schenk de helft van de bouillon erover, zodat de aardappelen onderstaan en niet verkleuren.



6 Herhaal de lagen en eindig met een keurige laag aardappelen. Schenk de resterende bouillon erover, zodat de aardappelen net onderstaan. (Gebruik indien nodig iets meer of iets minder bouillon.) Verdeel de resterende boter in klontjes over de schotel en dek de pan vervolgens af.

7 Verwarm de stoofpot 4-5 uur op hoog of tot de aardappelen en het vlees gaar en zacht zijn. U kunt de stoofpot tot slot nog 5-10 min. onder de hete grill zetten zodat hij een mooi bruin korstje krijgt.



STOOFPOT met AARDAPPELEN en WORSTJES

Er bestaan vele variaties op dit traditionele Ierse gerecht, maar de basisingrediënten zijn altijd hetzelfde: aardappelen, worst en spek.



VOOR 4 PERSONEN

- 1 el plantaardige olie
- 8 grote varkensworstjes
- 4 dikke plakken bacon, in stukjes van 2,5 cm
- 1 grote ui, fijngehakt
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 4 grote vastkokende aardappelen, geschild en in dunne plakken
- ¼ tl verse salie
- 3 dl groentebouillon
- zout en versgemalen zwarte peper

TIP

- De stoofpot is pas echt Iers wanneer u er gestoomde groene kool bij serveert.
- Neem worstjes van goede kwaliteit, omdat het uiteindelijke gerecht dan veel lekkerder wordt. Als u geluk heeft, vindt u bij een speciaalzaak of delicatessenwinkel echte Ierse worst.



1 Verhit de olie in een koekenpan. Bak de worstjes op laag vuur 5 min. en draai ze steeds om zodat ze goudbruin maar niet helemaal gaar worden. Neem ze uit de pan en zet ze apart. Schep het bakvet op 2 tl na uit de pan.

2 Bak de bacon 2 min. in de koekenpan. Voeg de ui toe en bak alles 8 min. tot de ui goudbruin is; roer regelmatig. Voeg de knoflook toe en bak alles nog 1 min. en draai het vuur uit.



3 Leg de helft van de aardappelschijfjes onder in de binnenpan. Lepel het bacon-uimengsel erop, breng alles op smaak met flink wat zout en peper toe en strooi dan de salie erover. Leg de rest van de aardappelschijfjes erbovenop.

4 Schenk de bouillon erover en leg de worstjes erop. Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 3-4 uur op hoog of tot de aardappelen zacht zijn en de worstjes door en door gaar zijn.

VARKENSFILLET met PRUIMEN

De zoete smaak en rijke textuur van gedroogd fruit als pruimen past heel goed bij varkensvlees. Als u eens iets anders wilt, kunt u ook abrikozen of vijgen nemen.

VOOR 4 PERSONEN

15 g boter
1 sjalotje, gesnipperd
1 stengel bleekselderij, zeer fijn gehakt
gerasppte schil van ½ sinaasappel
115 g gedroogde, ontpitte pruimen, grof gehakt
25 g vers witbroodkruim
2 el fijnggehakte verse peterselie
snufje nootmuskaat
2 varkensfilets à 225 g, zonder het randje vet
6 plakken parmaham of prosciutto
1 el olijfolie
1,5 dl droge witte wijn
zout en versgemalen zwarte peper
puree van wortelgroenten en paksoi of spinazie, voor erbij

1 Verhit de boter en bak sjalotje en bleekselderij op laag vuur zacht. Doe ze in een kom en roer sinaasappelrasp, pruimen, broodkruim, peterselie en nootmuskaat erdoor. Breng op smaak en zet apart.

2 Snijd ondertussen de varkensfilets in de lengte open; snijd elke filet voor driekwart in.

3 Vouw het vlees open en leg het op een snijplank. Bedek het met huishoudfolie en sla het zachtjes met een deegroller plat tot het vlees nog maar 5 mm dik is.

4 Leg drie plakken ham op een werkvlak en leg er een filet op. Herhaal met de resterende plakken ham.



5 Verdeel de pruimen-broodkruimvulling over de filets en vouw het vlees over de vulling.

6 Wikkel de plakken ham rond de gevulde varkensfilets en zet de ham vervolgens vast met één of twee cocktailprikkers.

7 Verhit de olie in een schone koekenpan en schroei op hoog vuur de gevulde varkensfilets rondom dicht (pas op dat de cocktailprikkers niet losraken). Leg de varkensfilets daarna voorzichtig in de binnenpan van de slowcooker.

8 Schenk de wijn in de koekenpan en breng hem tegen de kook aan. Schenk de wijn over het vlees.

9 Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker dan 1 uur op hoog. Zet hem vervolgens 2-3 uur op laag of tot het vlees zacht en door en door gaar is.

10 Haal de cocktailprikkers uit het vlees en snijd de varkensfilets in plakken. Leg ze op warme borden en lepel er wat kookvocht over. Serveer er een puree van wortelgroenten en gestoomde paksoi of spinazie bij.



VARKENSTOOFPOT met GEDROOGD FRUIT

Dit gerecht bevat een soort Zuid-Amerikaanse mole – een pasta van pepertjes, sjalotjes en noten. Het mengsel bindt als het ware de ingrediënten, waardoor de smaak van de uien, het vlees en het zoete fruit goed naar voren komt. Een deel van de mole wordt tegen het einde van de kooktijd toegevoegd, zodat de smaak behouden blijft. Geef er rijst en een groene salade bij.

VOOR 6 PERSONEN

1½ el bloem
1 kg varkensbout, varkensschouder of hamlappen, in blokjes van 4 cm
2 el olijfolie
4,5 dl fruitige witte wijn
1,5 dl groentebouillon of water
115 g gedroogde pruimen
115 g gedroogde abrikozen
gerasppte schil en sap van 1 kleine sinaasappel
mespunt rietsuiker
2 el fijngehakte verse peterselie
1 rood of groen pepertje, zonder zaden en fijngehakt
zout en versgemalen zwarte peper
rijst, voor erbij

Voor de mole

5 grote, middelscherpe, gedroogde rode pepertjes
2 el olijfolie
2 grote uien, gesnipperd
3 teentjes knoflook, fijngehakt
1 groen pepertje, zonder zaden en fijngehakt
2 tl gemalen koriander
1 tl mild paprikapoeder
50 g gepelde amandelen, geroosterd
1 el fijngehakte verse oregano of ½ tl gedroogde oregano

1 Maak eerst de mole. Rooster de gedroogde pepertjes op laag vuur in een droge koekenpan 1-2 min. tot ze beginnen te geuren. Doe de pepertjes in een kom en zet ze onder warm water. Laat ze 30 min. weken.

2 Giet ze af en bewaar het weekvocht. Verwijder de steeltjes en de zaden.



3 Verhit de olie en fruit de uien op laag vuur in 10 min. zacht. Neem twee derde van de uien uit de pan en houd ze apart. Doe de knoflook, het groene pepertje en de koriander bij de uien in de pan en bak alles nog 5 min.

4 Schep het uienmengsel in een keukenmachine en voeg de uitgelekte rode pepertjes, het paprikapoeder, de amandelen en de oregano toe. Pureer het mengsel en voeg terwijl de motor draait 3-4 el weekvocht toe, zodat er een gladde pasta ontstaat.

5 Doe de bloem in een ondiep bord en voeg zout en peper toe. Haal het vlees door de bloem.



6 Veeg de koekenpan schoon met een stuk keukenpapier; verhit de olie en bak het vlees 5-6 min. in porties op hoog vuur; schep het regelmatig om. Schep het vlees met een schuimspaan in de binnenpan en zet de slowcooker dan op hoog.



7 Doe de achtergehouden uien in de koekenpan. Schenk de wijn en de bouillon of het water erbij en laat 1 min. sudderen. Roer de helft van de mole erdoor, breng aan de kook en laat even sudderen. Schenk over het vlees, roer goed en verwarm afgedekt nog 2 uur.



8 Roer pruimen, abrikozen, sinaasappelsap en suiker door de stoofpot. Zet de slowcooker op laag en verwarm het vlees 2-3 uur of tot het zeer zacht is.

9 Roer de rest van de mole erdoor en verwarm nog 30 min. Bestrooi met de rasp, peterselie en het pepertje.





GEGLACEERDE HAM

Dit is een klassiek spektakelstuk – ideaal voor de feestdagen. Een saus van verse cranberry's past perfect bij dit vlees. U kunt de saus een dag van tevoren maken in de slowcooker als u de ham warm wilt serveren. Door de gerookte ham een nacht te laten weken wordt hij minder zout.

VOOR 8 PERSONEN

2 kg ham aan één stuk, indien gerookt
een nacht geweekt
2 kleine uien
ca. 30 kruidnagels
3 laurierblaadjes
10 zwarte peperkorrels
1,5 dl middeldroge cider
2 el (licht)bruine basterdsuiker

Voor de cranberrysaus

350 g cranberry's
180 g tafelsuiker
geraspte schil en sap van 2 clementines
2 el port



1 Giet de ham af als u hem geweekt heeft. Leg hem in de binnenpan. Prik zes kruidnagels in de uien en doe die samen met de laurierblaadjes en peperkorrels in de binnenpan.

2 Schenk er zo veel koud water bij dat de ham net onderstaat. Zet de slowcooker op hoog, doe het deksel erop en verwarm de ham 1 uur. Schep schuim van het oppervlak, dek de pan af en verwarm de ham 4-5 uur. Schep indien nodig weer het schuim van het oppervlak.

TIP

De ham mag maar net onderstaan tijdens het verwarmen. Er verdampst als het goed is maar heel weinig water, maar indien nodig kunt u er nog wat kokend water bij gieten.



3 Neem de ham voorzichtig met twee vorken of een schuimspaan uit de pan en leg hem in een braadslee of ovenschaal. Laat hem 15 min. afkoelen.

4 Maak ondertussen het glazuur. Schenk de cider in een steelpan en roer op laag vuur de basterdsuiker erdoor tot hij is opgelost. Laat de siroop 5 min. pruttelen, neem de pan van het vuur en laat het mengsel iets afkoelen zodat het indikt.

5 Verwarm de oven voor op 220 °C. Knip indien nodig het garen van de ham los en snijd heel voorzichtig het zwaard eraf, zodat er nog een dun randje vet overblijft.



6 Kerf met een scherp mes een ruitpatroon in het vet. Druk een kruidnagel in het midden van elk ruitje en lepel dan het glazuur erover. Zet de ham 25 min. in de oven of tot het vet bruin en krokant is. Neem de ham uit de oven en zet hem apart tot u hem opdient.



7 Maak ondertussen de cranberrysaus. Was de binnenpan en doe alle ingrediënten voor de saus erin. Zet de slowcooker op hoog en verwarm het geheel 20 min. al roerend, tot de suiker volledig is opgelost.

8 Doe het deksel op de pan en verwarm de saus 1 ½-2 uur op hoog of tot alle cranberry's zacht zijn. Doe de saus in een kom of houd hem tot gebruik warm in de slowcooker.

TIP

- Als u de ham warm wilt serveren, bedek hem dan met folie en laat hem 15 min. staan voor u hem aansnijdt.
- U kunt bij de ham ook een saus of gelei van rode bessen serveren. In plaats van bruine basterdsuiker kunt u voor het glazuur honing gebruiken.





KALFSVLEES met TOMATEN

Dit klassieke Franse gerecht wordt van oorsprong gemaakt met mager en fijn kalfsvlees. Varkensfilet is een smakelijk en goedkoop alternatief.

VOOR 4 PERSONEN

- 2 el bloem
- 675 g kalfslapjes, vet verwijderd en in blokjes
- 2 el zonnebloemolie
- 4 sjalotjes, gesnipperd
- 3 dl kokende groente- of kippenbouillon
- 1,5 dl droge witte wijn
- 1 el tomatenpuree
- 225 g tomaten, ontveld, zonder zaden en fijngehakt
- 115 g champignons, in vieren geraspte schil en sap van 1 kleine biologische sinaasappel
- bouquet garni
- zout en versgemalen zwarte peper
- 2 el fijngehakte verse peterselie, om te garneren



1 Doe de bloem in een plastic zak en voeg zout en peper toe. Doe het vlees in porties in de zak en schud het heen en weer, zodat het bedekt raakt met bloem.

2 Verhit 1 el olie en bak de sjalotjes 5 min. op laag vuur. Doe ze in de binnenpan en zet de slowcooker op hoog of auto.



3 Doe de resterende olie in de koekenpan en bak het vlees in porties rondom bruin. Doe het vlees daarna in de slowcooker.

4 Schenk de bouillon en wijn in de koekenpan. Voeg de tomatenpuree toe en breng het geheel al roerend aan de kook. Schenk de saus over het vlees. Voeg tomaten, champignons, sinaasappelrasp en -sap en bouquet garni toe en roer het geheel even door. Verwarm het afgedekt ongeveer 1 uur.

5 Zet de slowcooker op laag of laat hem op auto staan en verwarm het geheel nog 3-4 uur of tot het vlees en de champignons zacht en gaar zijn. Verwijder het bouquet garni en voeg indien nodig extra zout en peper toe. Garneer het gerecht met peterselie en serveer het.



GRIEKSE GEHAKTBALLETJES in TOMATENSAUS

Er zijn vele versies van deze langwerpige worstjes, die we ook kennen als *yiouvarlakia* of *soud-zoukakia*. Deze worden van lamsvlees gemaakt, maar rundvlees is ook erg lekker.

VOOR 4 PERSONEN

50 g vers witbroodkruim
1 ei, losgeklopt
geraspte schil en sap van ½ kleine sinaasappel
½ tl gedroogde oregano
450 g lamsgenhakt
1 kleine ui, gepeld en geraspt
2 teentjes knoflook, geperst
1 el bloem
2 el olijfolie
zout en versgemalen zwarte peper
peterselie, om te garneren

Voor de saus

1 ui, gesnipperd
400 g tomatenblokjes uit blik
1,5 dl hete lams- of runderbouillon
1 laurierblaadje

1 Doe broodkruim, ei, sinaasappelrasp en -sap en oregano in een kom. Voeg het gehakt, de ui en knoflook toe en voeg naar smaak zout en peper toe. Kneed het geheel goed door elkaar.



2 Vorm met vochtige handen worstjes van ongeveer 5 cm van het gehakt. Rol de worstjes door de bloem. Leg ze 30 min. in de koelkast, zodat ze iets steviger worden.

TIP

Serveer deze balletjes met een verfrissende salade en veel boerenbrood om in de jus te dopen. Of geef er pitta-broodjes bij, die iedereen zelf kan vullen met balletjes en slablaadjes.



3 Verhit de olie in een grote koekenpan en bak de gehaktballetjes (indien nodig in porties). Bak ze 5-8 min. of tot ze rondom bruin zijn. Leg ze op een bord en houd ze apart; laat het bakvet en de vleessappen in de pan.

4 Doe voor de saus de ui in de koekenpan en bak hem in 3-4 min. zacht. Voeg de tomatenblokjes toe, breng het geheel aan de kook en laat het 1 min. door-koken.

5 Schep de saus in de binnenpan en roer de bouillon erdoor. Voeg het laurierblaadje toe en strooi er naar smaak zout en peper over.

6 Leg de balletjes in een enkele laag in de saus. Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 1 uur op hoog of auto. Zet de slowcooker dan op laag of laat hem op auto staan en verwarm nog 4-5 uur. Garneer met peterselie.

LANCASHIRE HOTPOT

Voor dit gerecht worden het vlees en de groenten niet voorgebakken. Het moet een lange tijd opstaan, opdat de smaken zich volledig kunnen ontwikkelen. U kunt het voor het opdienen even onder de grill zetten.

VOOR 4 PERSONEN

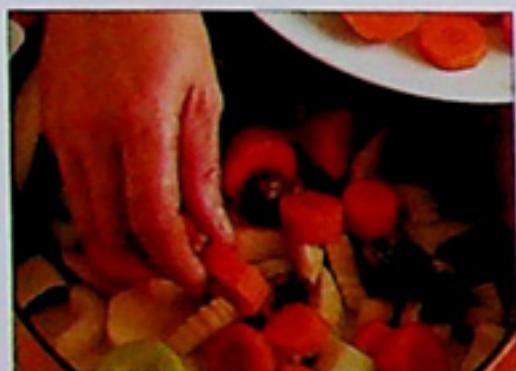
8 lamskoteletten, totaal ca. 900 g
900 g aardappelen, in dunne schijfjes
2 uien, in dunne ringen
2 wortels, geschraapt en in dunne plakjes
1 stengel bleekselderij
1 prei, in ringen
225 g champignons, in plakjes
1 tl gedroogde gemengde kruiden
takje rozemarijn
4,75 dl lams- of runderbouillon
15 g boter, gesmolten
zout en versgemalen zwarte peper

3 Schenk de bouillon in de binnenpan, doe het deksel erop en zet de slowcooker 1 uur op hoog of auto. Zet hem daarna op laag of laat hem op auto staan en verwarm het geheel 6-8 uur of tot het vlees gaar en mals is.

4 Bestrijk de aardappelen met de gesmolten boter. Zet de binnenpan ongeveer 5 min. onder de hete grill, zodat de aardappelen iets bruin worden. Serveer de hotpot warm.



1 Snijd het vet van de koteletten. Leg een laag aardappelschijfjes in de binnenpan en leg daar wat ui, wortel, selderij, prei en champignons op. Bestrooi met gedroogde kruiden en wat zout en peper. Leg er vier koteletten op.



2 Maak nogmaals de lagen aardappel, ui, wortel, selderij, prei, champignons, kruiden en vlees. Stop het takje rozemarijn aan de zijkant in de stoofpot. Leg de resterende groenten erbovenop en eindig met een laagje aardappel.



LAMSPASTEI met MOSTERD

De traditionele shepherd's pie is hier gemoderniseerd en heeft een pittige topping van scherpe mosterd gekregen. Geef er groenten bij.

VOOR 4 PERSONEN

- 450 g lamsg gehakt
- 1 ui, gesnipperd
- 2 stengels bleekselderij, in dunne plakjes
- 2 wortels, fijnggehakt
- 1 el maïzena, gemengd met 1,5 dl lamsbouillon
- 1 el worcestersaus
- 2 el fijngehakte verse rozemarijn of 2 tl gedroogde rozemarijn
- 800 g kruimige aardappelen, in blokjes
- 4 el melk
- 1 el grove mosterd
- 25 g boter
- zout en versgemalen zwarte peper

1 Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag en bak het gehakt rul en lichtbruin. Voeg de ui, de bleekselderij en de wortel toe en roerbak het geheel nog 2-3 min.



2 Roer het mengsel van maïzena en bouillon door het gehakt. Breng het geheel al roerend aan de kook en neem de pan dan van het vuur. Roer de worcestersaus en rozemarijn erdoor en voeg dan naar smaak zout en peper toe.

3 Schep het mengsel in de binnenpan en zet de slowcooker op hoog. Verwarm het geheel 3 uur afgedekt.

4 Kook tegen het einde van de kooktijd de aardappelen in licht gezouten water gaar. Giet ze af, pureer ze en roer de melk, mosterd en boter erdoor. Proef de puree en voeg naar smaak nog zout en peper toe.



5 Schep de aardappelpuree op het gehakt in de binnenpan en strijk deze iets glad. Verwarm het gerecht nog 45 min. Als u dat wilt, kunt u het gerecht nog een paar minuten onder de hete grill zetten en dan meteen serveren.



MOUSSAKA

Deze Griekse klassieker met een lichte saus van eieren en kaas smaakt zowel in de winter als in de zomer fantastisch. Koop kleine, zoete aubergines met een glanzende schil, want die zijn het lekkerst. Probeer in een delicatessenzaak of op de markt kefalotiri te vinden, Griekse schapenkaas. Mocht dit niet lukken, dan volstaat gewone belegen kaas ook.

VOOR 6 PERSONEN

900 g kleine of middelgrote aubergines, in dunne plakken
4 el olijfolie
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, geperst
450 g mager lamsgehakt
400 tomatenblokjes uit blik
1 tl gedroogde oregano
snufje kaneel
zout en versgemalen zwarte peper

Voor de bovenlaag

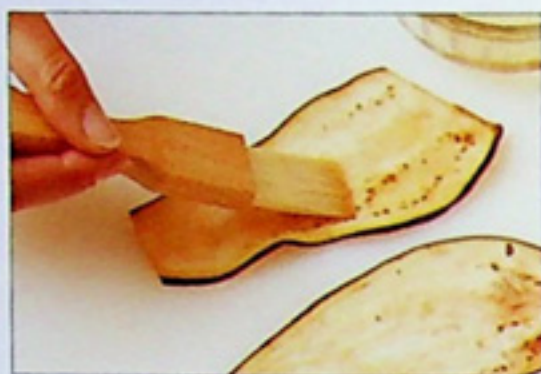
50 g boter
50 g bloem
6 dl melk
snufje nootmuskaat
75 g kefalotiri of belegen kaas, geraspt
1 eierdooier
2 el vers witbroodkruim



1 Leg de plakken aubergine in een vergiet en bestrooi elke laag met zout. Zet het vergiet boven een kom en laat de aubergines 20 min. staan. Spoel de aubergines grondig af met koud water en dep ze droog met keukenpapier.

VARIATIE

U kunt in plaats van aubergines ook courgettes nemen. Snijd de courgettes in plakken, bestrijk ze met olijfolie en grill ze zoals hier staat beschreven. De courgettes hoeven niet met zout bestrooid te worden.



2 Bestrijk de plakken aubergine met de helft van de olie en leg ze in een enkele laag op een bakplaat. Zet de bakplaat onder een middelhete grill en grill de aubergines tot ze zacht en goudbruin zijn; draai ze een keer om.

3 Leg de helft van de plakken onder in de binnenpan en zet de slowcooker op hoog. Bewaar de overige plakken aubergine tot later gebruik.



4 Verhit de rest van de olie in een koekenpan met zware bodem en fruit de ui op laag vuur in 10 min. zacht. Voeg de knoflook en het gehakt toe en roerbak het geheel met een houten lepel tot het gehakt rul en gelijkmatig bruin is.

5 Roer de tomatenblokjes, de oregano en wat kaneel door het gehakt. Voeg lekker veel zout en versgemalen zwarte peper toe en breng het geheel langzaam aan de kook.



6 Schep het mengsel op de plakken aubergine in de slowcooker. Leg de resterende plakken aubergine erop en verwarm het afgedekte gerecht 2 uur.



7 Maak de saus voor de bovenlaag. Smelt de boter, roer de bloem erdoor en verhit het mengsel 1 min. Roer geleidelijk de melk erdoor, breng de saus al roerend aan de kook en verwarm hem tot hij dik en romig is. Temper het vuur en laat de saus 1 min. pruttelen. Neem de pan van het vuur, voeg zout, peper, nootmuskaat en twee derde van de kaas toe.

8 Laat de saus 5 min. afkoelen en klop dan de eierdooier erdoor. Schenk de saus over de aubergines. Verwarm de moussaka afgedekt nog 2 uur of tot de bovenlaag vrij stevig aanvoelt.

9 Strooi de resterende kaas en het broodkruim erover en zet het gerecht nog 2-3 min. onder de hete grill. Laat de moussaka voor het serveren nog 5-10 min. staan.



LAMSVLEES met HONING en PRUIMEN

Dit klassieke gerecht eten Marokkaanse joden met Rosh Hashanah, het joodse nieuwjaar. Men eet dan zoete dingen in afwachting van een goed volgend jaar.

VOOR 6 PERSONEN

- 130 g ontpitte pruimen
- 3,5 dl hete thee
- 1 kg lamstoofvlees, zoals schouder
- 2 el olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- ½ tl gemberpoeder
- ½ tl kerriepoeder
- snufje versgeraspte nootmuskaat
- 2 tl kaneel
- ¼ tl saffraandraadjes
- 2 el heet water
- 5 el heldere honing
- 2 dl kokendhete lams- of runderbouillon
- zout en versgemalen zwarte peper
- 115 g gepelde amandelen, geroosterd
- 2 el fijngehakte verse koriander en
- 3 hardgekookte eieren, in partjes, om te garneren

3 Giet de pruimen af en giet het weekvocht bij het vlees. Dek de pruimen af.



4 Week de saffraandraadjes in het hete water en doe ze met de honing en bouillon bij het vlees. Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 1 uur op hoog of auto. Zet daarna de slowcooker op laag en verwarm het gerecht 5-7 uur of tot het vlees heel mals is.

5 Voeg de pruimen toe aan het vlees en roer het geheel door. Verwarm het nog 30 min. of tot het goed doorgewarmd is. Strooi de geroosterde amandelen en de koriander erover en leg de eieren erbovenop.



1 Doe de pruimen in een vuurvaste kom, schenk de thee erover en laat de pruimen weken. Snijd ondertussen het vlees in grove stukken van ongeveer 2,5 cm. Verhit de olie in een koekenpan en bak het vlees in porties in 5 min. rondom bruin; roer regelmatig. Schep het vlees met een schuimspaan in de binnenpan.

2 Doe de ui in de koekenpan en fruit hem 5 min. of tot hij zacht wordt. Roer er vervolgens gemberpoeder, kerriepoeder, nootmuskaat, kaneel, zout en een flinke snuf peper door en bak alles 1 min. Schep het mengsel en het vet uit de koekenpan en doe het bij het vlees.



LAMSVLEES in DILLESaus

In dit recept wordt het lamsvlees samen met de groenten gaar, zodat er een heldere, smakelijke soep ontstaat die wordt gebonden met een mengsel van ei en room, waardoor een gladde, fijne saus ontstaat.

VOOR 6 PERSONEN

1,3 kg ontbeend lamsvlees
1 kleine ui, in vieren
1 wortel, geschrapt en in dikke plakken
1 laurierblaadje
4 takjes verse dille, plus 3 el fijngehakte dille
1 dun reepje citroenschil
7,5 dl kokende lams- of groentebouillon
225 g kleine sjalotjes
1 el olijfolie
15 g boter
1 el bloem
115 g diepvriesdoperwten, ontdooit
1 eierdooier
75 ml slankroom, op kamertemperatuur
zout en versgemalen zwarte peper
nieuwe aardappeltjes en worteltjes, voor erbij

1 Snijd vet van het vlees en snijd het vlees in blokjes van 2,5 cm. Doe ze in de binnenpan en voeg ui, wortel, laurier, takjes dille en citroenschil toe. Schenk de bouillon erover en verwarm alles afgedekt 1 uur op hoog. Schep schuim van het oppervlak en verwarm alles afgedekt nog 2 uur op hoog of 4 uur op laag, tot het vlees vrij zacht is.



2 Leg ondertussen de sjalotjes in een vuurvaste kom en zet ze onder kokend water. Laat het water afkoelen, giet de sjalotjes af en verwijder de schil.

3 Neem het vlees uit de slowcooker en zeef de bouillon. Was de binnenpan af en doe het vlees en de helft van de gezeefde bouillon erin. Leg het deksel op de slowcooker en zet hem op hoog.



4 Verhit de olie en boter in een koekenpan. Bak de sjalotjes op laag vuur al roerend in 10-15 min. bruin en zacht. Neem de pan van het vuur en schep de sjalotjes vervolgens met een schuimspaan in de slowcooker.



5 Strooi de bloem bij het bakvet in de koekenpan en roer de resterende bouillon er geleidelijk door. Breng het geheel aan de kook en roer tot de saus indikt. Roer hem dan door het vlees en de sjalotjes. Roer de doperwten erdoor en voeg naar smaak zout en peper toe. Verwarm de stoofpot 30 min. op hoog.

6 Meng in een kom de slankroom en eierdooier en roer er dan een paar lepels hete bouillon door. Voeg het papje toe aan de stoofpot en roer tot de saus indikt. Roer de fijngehakte dille erdoor en serveer meteen. Geef er nieuwe aardappeltjes en worteltjes bij.



TOSCAANSE LAMSSCHOUDER

In dit gerecht wordt er knoflook en rozemarijn in een lamsschouder geprikt, waarna het vlees gaar wordt op een bedje van groenten. Het is een prima alternatief voor het zondagse braadstuk. Controleer voor u begint of de lamsschouder in uw slowcooker past.

VOOR 6 PERSONEN

- 1 el olijfolie
- 1,3 kg lamsschouder, bijgesneden, ontbeend en opgebonden
- 3 grote tenen knoflook,
- 12 takjes verse rozemarijn
- 115 g mager gerookt spek, fijngehakt
- 1 ui, fijngehakt
- 3 wortels, zeer fijn gehakt
- 3 stengels bleekselderij, zeer fijn gehakt
- 1 prei, zeer fijn gehakt
- 1,5 dl rode wijn
- 3 dl lams- of groentebouillon
- 400 g tomatenblokjes uit blik
- 3 takjes verse tijm
- 2 laurierblaadjes
- 400 g flageoletbonen uit blik, afgespoeld en uitgelekt
- zout en versgemalen zwarte peper
- aardappelen of warm knapperig brood, voor erbij

1 Verhit de olie in een grote koekenpan en bak het vlees rondom bruin. Neem het uit de pan en zet het opzij tot het iets is afgekoeld.



2 Snijd ondertussen de tenen knoflook in vieren. Maak twaalf diepe sneetjes in het lamsvlees en stop in elke inkeping een stukje knoflook en een takje rozemarijn.

TIP

Lamsvlees kan vrij vet zijn. Vraag uw slager of hij zo veel mogelijk overtollig vet afsnijdt voor hij het vlees ontbeend, oprolt en vastbindt.



3 Doe spek, ui, wortel, bleekselderij en prei in de koekenpan en bak alles in 10 min. zacht. Roer de rode wijn erdoor, breng het geheel aan de kook en schep het in de binnenpan.



4 Roer de bouillon en tomatenblokjes erdoor en voeg zout en peper toe. Voeg de tijm en laurier toe en duw ze onder het oppervlak. Leg het lamsvlees erop, doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 4 uur op hoog.



5 Neem het vlees uit de pan en roer de bonen door de saus en groenten. Leg het vlees weer in de pan en verwarm alles afgedekt nog 1-2 uur.



6 Neem het vlees met twee schuimspaanen uit de pan, leg er aluminiumfolie over om het warm te houden en laat het 10 min. staan.

7 Verwijder het garen en snijd het vlees in dikke plakken. Gooi tijm en laurier weg en schep eventueel vet van het oppervlak van het groentemengsel. Schep de groenten op warme borden en leg de plakken vlees erbovenop. Geef er aardappelen of warm knapperig brood bij.

VARIATIE

- Flageoletbonen hebben een zeer fijne smaak, die uitstekend bij dit gerecht past. U kunt echter ook andere mild smakende bonen nemen, zoals boterbonen of cannellini-bonen.
- Gebruik 1 tl verse oregano in plaats van tijm. Dit klassieke Italiaanse kruid smaakt ook heerlijk.





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 lamsvlees, zoals lams-schouder
- 2 el bloem, gemengd met zwarte peper
- 4 el olijfolie
- 2 grote tenen knoflook, fijngemaakt
- 1 takje verse rozemarijn
- 1,5 dl droge witte wijn
- 1,5 dl lams- of runderbouillon
- 450 g tomaten, ontveld en fijngemaakt, 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.





VEGETARISCHE SCHOTELS EN BIJGERECHTEN

Het simpele feit dat u vegetariër bent, hoeft beslist niet te betekenen dat u niet kunt genieten van heerlijk eten. Dit hoofdstuk laat u zien dat u met allerlei fantastische groenten, bonen en granen verrukkelijke stoofpotten en gestoomde gerechten kunt maken die zowel voor vegetariërs als voor vleeseters zeer verleidelijk zijn. Maak als hoofdgerecht eens Romige rozemarijnrisotto met borlottibonen of Groente-kashmiri. Als u liever iets minder stevigs heeft, probeer dan eens Gebakken eieren met romige prei of Pittige tamarindekikkererwten. Waar u ook trek in heeft, in dit hoofdstuk vindt u beslist het perfecte vleesloze recept.



GEBAKKEN EIEREN met ROMIGE PREI

Geniet van deze romige eieren tijdens een lichte lunch met toast en een salade. In plaats van prei kunt u ook andere groenten nemen, zoals gepureerde spinazie of ratatouille.



VOOR 4 PERSONEN

15 g boter, plus extra voor het invetten
225 g kleine preitjes, in dunne ringen
4-6 el slagroom
versgeraspte nootmuskaat
4 eieren
zout en versgemalen zwarte peper

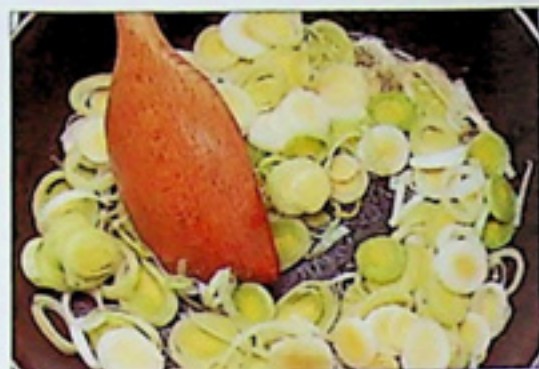
VARIATIE

Voor kruiden-kaaseieren doet u 1 el slagroom met wat fijngehakte kruiden in elk schaalpje. Breek de eieren erboven, voeg 1 el slagroom en wat geraspte kaas toe. Bereid ze verder als beschreven. Een ideaal gerecht voor een lekker lui weekend.

1 Schenk ongeveer 2,5 cm heet water in de binnenpan en zet de slowcooker op hoog.



2 Neem een klein kwastje en vet vier ramequins of souffléschaaltjes van 1,75 dl licht met wat boter in.



3 Laat de boter smelten in een kleine koekenpan en bak de prei op middelhoog vuur zacht; roer regelmatig.

4 Voeg 3 el slagroom toe en verwarm alles nog 5 min. op laag vuur of tot de prei heel zacht is en de slagroom iets is ingedikt. Voeg vervolgens zout, peper en nootmuskaat toe.

5 Verdeel de prei met room over de vier schaalpjes. Maak met de bolle kant van een lepel een kuiltje in het midden van de prei en breek daar vervolgens een ei in. Verdeel de resterende slagroom over de eieren en bestrooi het geheel tot slot licht met zout en peper.

6 Bedek de schaalpjes met huishoudfolie en zet ze in de slowcooker. Schenk er indien nodig kokend water bij, zodat het water tot halverwege de schaalpjes reikt. Doe het deksel op de pan en verwarm het geheel 30 min. of tot het ei gestold is, maar de dooiers nog zacht zijn – of iets langer als u van hardgekookte eieren houdt.



HARTIG NOTENBROOD

Dit gezonde gerecht is niet alleen een fantastisch alternatief voor het traditionele braadstuk, het is ook geschikt voor speciale gelegenheden. Geef er een pittige saus van verse tomaten bij.

VOOR 4 PERSONEN

- 2 el olijfolie, plus extra voor het invetten
- 1 ui, gesnipperd
- 1 prei, fijngesnipperd
- 2 stengels bleekselderij, fijngesnipperd
- 225 g champignons, fijngesnipperd
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 425 g linzen uit blik, afgespoeld en uitgelekt
- 115 g gemengde noten, zoals hazelnoten, cashewnoten en amandelen, fijngesnipperd
- 50 g bloem
- 50 g geraspte belegen kaas
- 1 ei, losgeklopt
- 3-4 el fijngesnipperde verse kruiden
- zout en versgemalen zwarte peper
- vers bieslook en takjes verse peterselie, om te garneren

1 Zet een omgekeerd schoteltjes of een metalen koekjesvorm in de binnenpan van de slowcooker. Schenk ongeveer 2,5 cm heet water in de pan en zet de slowcooker op hoog.



2 Vet vervolgens een cakeblik of terrine-vorm van 900 g licht in met wat olijfolie en bekleed de bodem en zijanten van het blik of terrine met stukken bakpapier.



3 Verhit de olie in een grote koekenpan en bak de ui, de prei, de bleekselderij, de champignons en de knoflook in ongeveer 10 min. zacht. Laat de ingrediënten niet bruin worden.

4 Neem de pan van het vuur en roer de linzen, de noten, de bloem, de geraspte kaas, het ei en de kruiden erdoor. Voeg naar smaak zout en peper toe en meng het geheel goed.



5 Schep het mengsel in het blik of de terrine en druk het in de hoeken goed aan. Strijk met een vork het oppervlak glad en dek het blik of de terrine dan af met folie. Zet het blik of de terrine in de binnenpan en schenk er zo veel heet water bij dat het tot halverwege het blik of de terrine komt.

6 Doe het deksel op de pan en verwarm het geheel 3-4 uur of tot het brood stevig aanvoelt.

7 Laat het notenbrood 15 min in het blik of de terrine afkoelen, stort het op een bord en serveer het warm of koud. Snijd het in dikke plakken en garneer het met bieslook en peterselie.

STOOFPOT met PADDESTOELEN en VENKEL

Deze smakelijke stoofpot is een heerlijk vegetarisch hoofdgerecht, maar kan ook bij vleesgerechten geserveerd worden. Gedroogde paddestoelen nemen tijdens het weken enorm veel vocht op, waardoor u er maar weinig van nodig heeft.

VOOR 4 PERSONEN

- 25 g gedroogde shii-takes
- 1 kleine venkelknol
- 2 el olijfolie
- 12 sjalotjes, geschild
- 225 g champignons, doormidden gesneden en steeltjes verwijderd
- 2,5 dl droge cider
- 25 g zongedroogde tomaten
- 2 el zongedroogde tomaten
- 1 laurierblaadje
- zout en versgemalen zwarte peper
- fijngehakte verse peterselie, om te garneren



1 Doe de gedroogde shii-takes in een vuurvaste kom en schenk er zo veel heet water op dat ze net onderstaan. Laat ze 10 min. weken. Hak ondertussen de venkel fijn.



2 Verhit de olie in een zware pan. Voeg de venkel en sjalotjes toe en roerbak ze op middelhoog vuur tot ze zacht maar nog niet bruin zijn. Voeg de champignons toe en bak alles nog 2-3 min.; roer regelmatig.

3 Schep de gebakken groenten in de binnenpan van de slowcooker. Giet de shii-takes af en voeg 2 el van het weekvocht toe aan de groenten. Hak de shii-takes fijn en voeg ze toe.

4 Schenk de cider erbij en roer de tomaten en de zongedroogde tomaten erdoor. Voeg het laurierblaadje toe. Zet de slowcooker afgedekt 3-4 uur op hoog of tot de groenten zacht zijn.

5 Verwijder het laurierblaadje en voeg naar smaak zout en peper toe. Garneer het gerecht met lekker veel peterselie.



ZOETZURE BONENSTOOFPOT

Deze indrukwekkend ogende schotel, met schijfjes aardappel, is ongelooflijk makkelijk te bereiden. Gedroogde bonen en bonen uit blik worden gecombineerd met een heerlijk volle tomatensaus.

VOOR 6 PERSONEN

40 g boter
4 sjalotjes, fijngenhakt
40 g bloem
3 dl gezeefde tomaten
1,2 dl ongezoet appelsap
4 el lichtbruine basterdsuiker
4 el tomatenketchup
4 el droge sherry
4 el ciderazijn
4 el lichte sojasaus
400 g boterbonen uit blik
400 g flageoletbonen uit blik
400 g kikkererwten uit blik
175 g sperziebonen, in stukjes van 2,5 cm
225 g champignons, in plakjes
450 g ongeschilde aardappelen
1 el olijfolie
1 el fijngehakte verse tijm
1 el verse majoraan
zout en versgemalen zwarte peper
verse kruiden, om te garneren

1 Verhit de boter in een pan en fruit de sjalotjes op laag vuur in 5-6 min. zacht. Voeg de bloem toe en roerbak alles 1 min. Roer dan geleidelijk de gezeefde tomaten erdoor.

2 Voeg het appelsap, de basterdsuiker, tomatenketchup, sherry, ciderazijn en sojasaus toe en roer het geheel door elkaar. Verwarm het mengsel al roerend tot het kookt en indikt.

VARIATIE

- U kunt de soorten en de verhoudingen van de verschillende bonen aanpassen aan wat er toevallig in uw keukenkastje staat. Kidneybonen en borlottibonen smaken ook bijzonder goed in dit gerecht.
- In plaats van sperziebonen kunt u ook eens peultjes proberen.



3 Spoel alle bonen uit blik en de kikkererwten af en laat ze uitlekken. Doe ze in de binnenpan met de sperziebonen en champignons en schenk de saus erover. Roer goed, doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 3 uur op hoog.

4 Snijd ondertussen de aardappelen in dunne schijfjes en kook ze 4 min. Giet ze af en schep ze om met 1 el olijfolie, zodat ze met olie bedekt zijn.

5 Roer de tijm en majoraan door de bonen en voeg zout en peper toe. Leg de aardappelschijfjes boven op de bonen en laat ze elkaar overlappen. Verwarm het geheel afgedekt nog 2 uur of tot de aardappelen zacht zijn.

6 Zet het gerecht 4-5 min. onder een gematigd hete grill, zodat de aardappelen mooi bruin worden. Garneer het gerecht met verse kruiden.



WORTELGROENTESCHOTEL met KARWIJKNOEDELS

Door roomkaas door het kookvocht te roeren wordt deze eenvoudige schotel heerlijk romig, terwijl u op deze manier tegelijkertijd de saus laat indikken. Lichte karwijknodels met karwij maken de maaltijd compleet.

VOOR 3 PERSONEN

3 dl droge cider
1,75 dl kokende groentebouillon
2 preien
2 wortels
2 kleine pastinaken
225 g aardappelen
1 zoete aardappel van ca. 180 g
1 laurierblaadje
1½ tl maïzena
115 g volvette roomkaas met knoflook
en kruiden
zout en versgemalen zwarte peper

Voor de knodels

115 g zelfrijzend bakmeel
1 tl karwijzaad
50 g plantaardig bakvet, koud en
geraspt
1 courgette, geraspt
ca. 5 el koud water



1 Houd 1 el cider apart en schenk de rest met de groentebouillon in de binnenpan. Doe het deksel erop en zet de slowcooker op hoog.

2 Snijd ondertussen de groenten: snijd de preien in ringen van 2 cm, schrap of schil de wortels, pastinaken, aardappelen en zoete aardappel en snijd ze in blokjes van 2 cm.

3 Doe de groenten met het laurierblaadje in de slowcooker en verwarm het geheel afgedekt 3 uur.



4 Meng in een kommetje de maïzena met de achtergehouden cider. Voeg de roomkaas toe en roer het geheel goed door. Roer er dan geleidelijk een paar lepels van het kookvocht door. Schenk de kaassaus over de groenten in de slowcooker en roer alles goed door. Voeg zout en peper toe. Verwarm alles afgedekt 1-2 uur of tot de groenten beetgaar zijn.

5 Maak tegen het einde van de kooktijd de knodels. Zeef het bakmeel en roer er karwijzaad, bakvet, courgette, zout en peper door. Roer het water erdoor en voeg indien nodig extra water toe (er moet een zacht deeg ontstaan). Vorm met met bloem bestoven handen twaalf balletjes van het deeg.

6 Leg de knodels voorzichtig boven op de stoofpot, doe het deksel op de pan en verwarm alles nog 1 uur of tot de groenten en knodels gaar zijn. Voeg eventueel extra zout en peper toe en serveer het gerecht in diepe borden.

VARIATIE

Voor een niet-vegetarische versie voegt u met de groenten wat kleingesneden spek of bacon toe.

HETE BONENCHILI met MAÏSBROODTOPPING

Deze chili con carne combineert Tex-Mex met klassiek Texaans maïsbrood. De heerlijke topping levert het zetmeel voor deze schotel, waardoor dit eenpangerecht het zonder bijgerechten kan stellen.

VOOR 4 PERSONEN

115 g gedroogde kidneybonen
115 g gedroogde zwartoogboontjes
1 laurierblaadje
1 el plantaardige olie
1 grote ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, geperst
1 tl gemalen komijn
1 tl chilipoeder
1 tl mild paprikapoeder
½ tl gedroogde majoraan
450 g gemengde groenten, zoals
aardappelen, wortels, aubergines,
pastinaken en selderij
1 groentebouillonblokje
400 g tomatenblokjes uit blik
1 el tomatenpuree
zout en versgemalen zwarte peper

Voor het maïsbrood

250 g fijn maïsmeel
2 el volkorenmeel
1½ tl bakpoeder
1 ei, plus 1 eierdooier, losgeklopt
3 dl melk

1 Doe de gedroogde bonen in een grote kom en schenk er zo veel koud water op dat ze ruim onderstaan. Laat ze minstens 6 uur of een nacht weken.

2 Giet de bonen af en spoel ze af. Doe ze in een pan met 6 dl koud water en het laurierblaadje. Breng het water aan de kook en laat de bonen 10 min. op hoog vuur koken. Draai het vuur uit, laat de bonen een paar minuten afkoelen en schep ze dan in de binnenpan. Zet de slowcooker op hoog.

3 Verhit de olie in een pan en fruit de ui 7-8 min. Voeg de knoflook, de komijn, het chili- en paprikapoeder en de majoraan toe en bak alles 1 min. Schep het in de binnenpan en roer alles door.

4 Schil of schrap de groenten indien nodig. Snijd ze vervolgens in stukjes van 2 cm.

5 Doe de groenten in de binnenpan en zorg ervoor dat groenten die kunnen verkleuren, zoals aardappelen en pastinaken, geheel in de vloeistof ondergedompeld zijn. De andere groenten hoeven niet onder te staan. Doe het deksel op de pan en verwarm het geheel 3 uur of tot de bonen zacht zijn.

6 Voeg het bouillonblokjes en de tomaten toe, roer de tomatenpuree erdoor en bestrooi naar smaak met zout en peper. Verwarm de bonenschotel afgedekt nog 30 min., tot tegen de kook aan.



7 Voor het maïsbrood: meng maïsmeel, volkorenmeel, bakpoeder en wat zout. Maak een kuiltje en voeg het ei, de dooier en de melk toe. Meng goed en schep het over de bonen. Verwarm het gerecht afgedekt nog 1 uur of tot de topping stevig aanvoelt en gaar is.



PASTA met PADDESTOELEN

In de slowcooker wordt deze mix van paddestoelen, knoflook, zongedroogde tomaten, witte wijn en bouillon een heerlijke pastasaus. Geef er warme ciabatta bij en u heeft een uitstekende vegetarische schotel.

VOOR 4 PERSONEN

15 g gedroogd eekhoorntjesbrood
1,2 dl heet water
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 grote zongedroogde tomaten in olijfolie, in dunne reepjes
1,2 dl droge witte wijn
1,2 dl groentebouillon
225 g kastanjechampignons, in dunne plakjes
1 handvol verse peterselie, grof gehakt
450 g gedroogde pasta, zoals rotelle, penne of fusilli
zout en versgemalen zwarte peper
rucola en/of verse peterselie, om te garneren

1 Doe het eekhoorntjesbrood in een grote kom, schenk het water erop en laat het eekhoorntjesbrood 15 min. staan.

2 Doe ondertussen de knoflook, reepjes tomaat, wijn, groentebouillon en kastanjechampignons in de binnenpan en zet de slowcooker op hoog.

3 Doe het eekhoorntjesbrood in een zeef boven een kom en knijp er met uw handen zo veel mogelijk vocht uit. Hak het eekhoorntjesbrood fijn. Voeg het weekvocht en het fijngehakte eekhoorntjesbrood toe aan het mengsel in de slowcooker en doe het deksel op de pan. Verwarm alles 1 uur en roer halverwege de kooktijd om er zeker van te zijn dat de paddestoelen gelijkmatig gaar worden.

4 Zet de slowcooker op laag en verwarm alles nog 1-2 uur of tot de paddestoelen zacht zijn.

5 Kook de pasta in licht gezouten kokend water beetgaar; volg hierbij de aanwijzingen op de verpakking. Giet de pasta af en doe hem in een warme schaal. Roer de grof gehakte peterselie erdoor en bestrooi naar smaak met zout en peper. Schep de saus door de pasta. Serveer het gerecht meteen en garneer het met rucola en/of peterselie.

VARIATIE

U kunt verse wilde paddestoelen gebruiken in plaats van kastanjechampignons, hoewel wilde paddestoelen erg prijzig kunnen zijn. Een goedkoper alternatief is een bakje met een mix van wilde paddestoelen – te koop in veel supermarkten en delicatessenzaken.



PADDESTOELEN-COURGETTELASAGNE

Deze lasagne is een perfect hoofdgerecht voor vegetariërs. Gedroogd eekhoorntjesbrood haalt de smaak van de kastanjechampignons op. U kunt de ingrediënten een dag van tevoren bereiden en alvast in de slowcooker doen, zodat ze later alleen nog maar gaar hoeven te worden. Geef er knapperig Italiaans brood bij.

VOOR 6 PERSONEN

Voor de tomatensaus

- 15 g gedroogd eekhoorntjesbrood
- 1,2 dl heet water
- 1 ui
- 1 wortel
- 1 stengel bleekselderij
- 2 el olijfolie
- 2 blikken tomatenblokjes à 400 g
- 1 el zongedroogde-tomatenpasta
- 1 tl suiker
- 1 tl gedroogd basilicum of gedroogde Italiaanse kruiden

Voor de lasagne

- 2 el olijfolie
- 50 g boter
- 450 g courgettes, in dunne plakjes
- 1 ui, gesnipperd
- 450 g kastanjechampignons, in dunne plakjes
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 6-8 lasagnevellen
- 50 g versgeraspte parmezaanse kaas
- zout en versgemalen zwarte peper
- verse blaadjes oregano, om te garneren
- Italiaanse brood, voor erbij (naar keuze)

Voor de witte saus

- 40 g boter
- 40 g bloem
- 9 dl melk
- versgeraspte nootmuskaat

1 Doe het eekhoorntjesbrood in een kom en schenk het water erop. Laat het 15 min. staan. Doe het eekhoorntjesbrood in een zeef boven een kom en knijp met uw handen zo veel mogelijk vocht uit het eekhoorntjesbrood. Hak het eekhoorntjesbrood fijn en houd het apart. Zeef het weekvocht en houd ook dat apart.

2 Hak de ui, wortel en bleekselderij fijn. Verhit de olijfolie in een pan en bak de groenten zacht. Doe ze in een keukenmachine met de tomatenblokjes, tomatenpasta, suiker, kruiden, het eekhoorntjesbrood en weekvocht. Pureer het mengsel.



3 Verhit voor de lasagne de olijfolie en de helft van de boter in een grote pan. Voeg de helft van de plakjes courgettes toe en naar smaak zout en peper. Bak de courgettes op middelhoog vuur in 5-8 min. goudbruin; draai ze een keer om. Neem ze uit de pan met een schuimspaan en doe ze in een kom. Bak de rest van de courgettes op dezelfde manier.



4 Verhit de resterende boter en fruit de ui al roerend 3 min. Voeg de kastanjechampignons en knoflook toe en bak alles in 5 min. zacht. Voeg de courgettes toe en schep het geheel om.

5 Smelt voor de witte saus de boter. Voeg de bloem toe en roer 1 min. Draai het vuur uit en klop geleidelijk de melk erdoor. Breng de saus aan de kook en laat hem al roerend zachtjes doorkoken tot hij glad en dik is. Voeg zout, peper en nootmuskaat toe.

6 Schep de helft van de tomatensaus in de binnenpan en verspreid het over de bodem. Schep de helft van het groentemengsel erop en verdeel het gelijkmatig. Schep een derde van de witte saus erover en leg dan de helft van de lasagnevellen erop; breek de vellen als ze niet in de pan passen. Herhaal deze lagen en eindig met een laag witte saus. Strooi er parmezaanse kaas over.

7 Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 2-2½ uur op laag of tot de lasagne zacht is. Zet het gerecht eventueel even onder de grill, zodat de lasagne een bruin korstje krijgt. Strooi er verse oreganoblaadjes over en geef er vers Italiaans brood bij.

ZOETE POMPOEN-PINDACURRY

Romig, zoet, pittig en geurig – de smaken van deze Thaise curry komen volledig tot hun recht dankzij de bereiding in de slowcooker. Serveer er rijst of noedels bij en u heeft een volwaardige maaltijd.

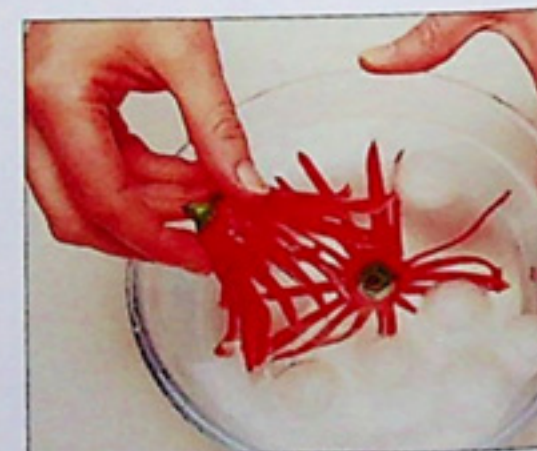


3 Schenk 1,5 dl van de kokosmelk over de knoflook en sjalotjes en voeg dan de kaffirlimoenblaadjes, galanga, pompoen en zoete aardappel toe. Roer door, doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 1 ½ uur op hoog.



4 Roer de rest van de kokosmelk erdoor en schep dan de kastanjechampignons, sojasaus en vissaus erdoor. Verwarm het geheel afgedekt nog 3 uur of tot de groenten erg zacht zijn.

5 Roer de pinda's door de curry en schep het gerecht dan in warme borden. Garneer het met pompoenzaad en groene peperbloempjes.



VOOR 4 PERSONEN

- 2 el plantaardige olie
- 4 teentjes knoflook, geperst
- 4 sjalotjes, fijngenhakt
- 2 el gele currypasta
- 4 dl bijna kokende groentebouillon
- 3 dl kokosmelk
- 2 kaffirlimoenblaadjes, gescheurd
- 1 el fijngehakte verse galangawortel
- 450 g pompoen, geschild, zaden verwijderd en in blokjes
- 225 g zoete aardappel, in blokjes
- 90 g kastanjechampignons, in plakjes
- 1 el sojasaus
- 2 el Thaise vissaus
- 90 g pinda's, geroosterd en fijngenhakt
- 50 g pompoenzaad, geroosterd, en verse groenepeperbloempjes, om te garneren

1 Verhit de olie in een koekenpan. Bak de knoflook en sjalotjes op middelhoog vuur ongeveer 10 min. of tot ze zacht zijn en mooi goudbruin worden; roer af en toe alles door.

2 Voeg de currypasta toe en roerbak alles op middelhoog vuur 30 sec., tot de geuren vrijkomen. Schep het mengsel in de binnenpan en schenk de bouillon erbij.

TIP

Zo maakt u peperbloempjes: houd een pepertje bij het steeltjes vast en snijd hem in de lengte doormidden, maar laat het steeltje intact. Snijd nu het vruchtvlees steeds tot het steeltje in dunne reepjes. Leg het pepertje enkele uren in een kom ijswater, zodat de reepjes omkrullen als bloemblaadjes.

GROENTE-KASHMIRI

Heerlijke groenten worden gaar in een pittige en geurige yoghurtsaus. U kunt voor dit vegetarische hoofdgerecht elke soort groente gebruiken die u wilt.

VOOR 4 PERSONEN

- 2 tl komijnzaad
- 8 zwarte peperkorrels
- 2 groene kardemompeulen, alleen de zaden
- kaneelstokje van 5 cm
- ½ tl nootmuskaat
- 3 el plantaardige olie
- 1 vers groen pepertje, zonder zaden en fijngehakt
- 2,5 cm verse gember, geraspt
- 1 tl chilipoeder
- ½ tl zout
- 2 grote aardappelen, in blokjes van 2 cm
- 225 g bloemkoolroosjes
- 4 dl kokende groentebouillon
- 1,5 dl Griekse yoghurt
- 225 g okra, in dikke plakken
- geroosterd amandelschaafsel en takjes verse koriander, om te garneren



1 Doe komijnzaad, peperkorrels, kardemompeulen, kaneelstokje en nootmuskaat in een vijzel en stamp de specerijen tot een fijn poeder.

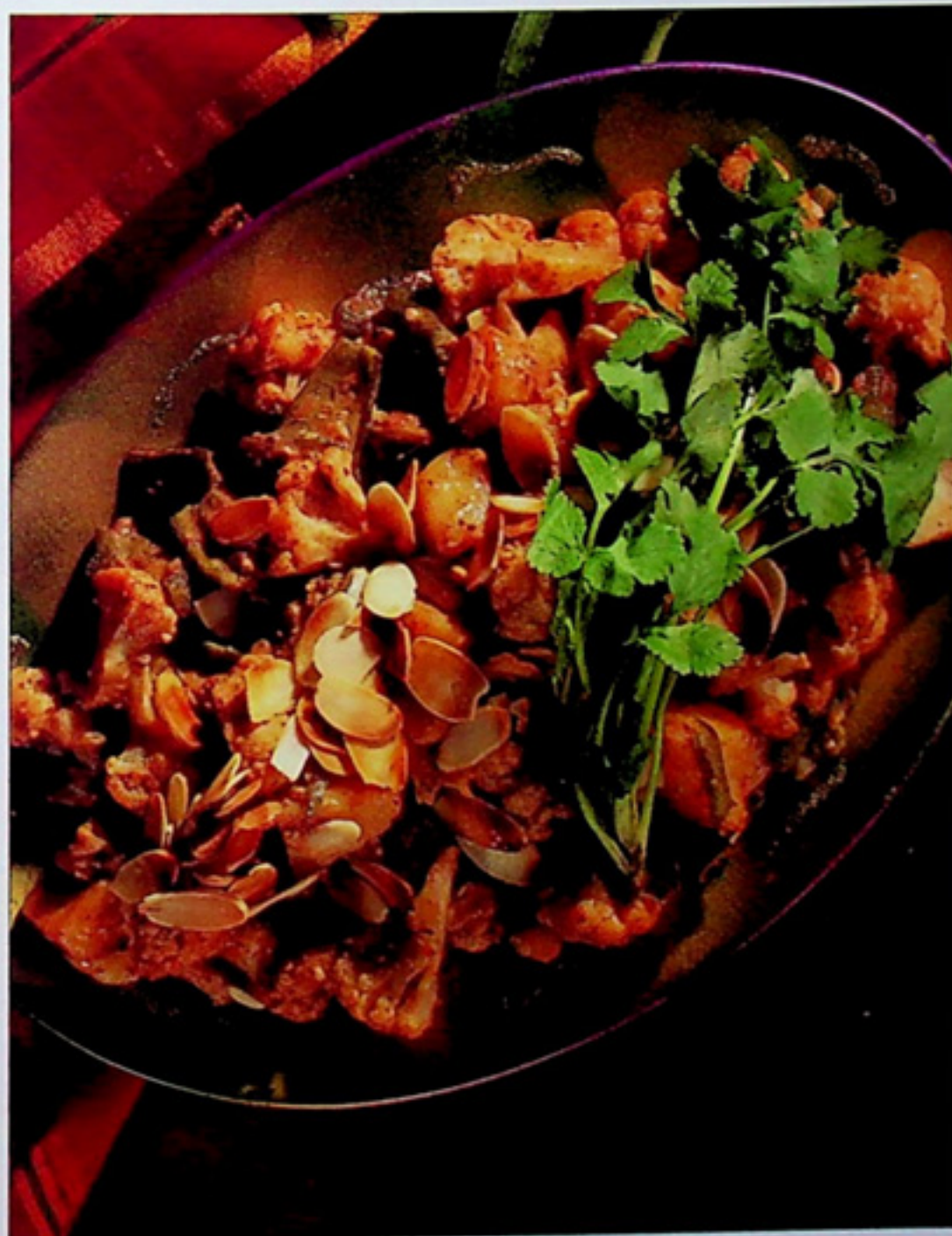
2 Verhit de olie in een koekenpan en bak het pepertje en de gember al roerend 2 min. Voeg het chilipoeder, zout en de gemalen specerijen toe en bak het geheel op laag vuur 2-3 min. Roer constant om te voorkomen dat het mengsel aanbakt.

3 Doe alles in de binnenpan en roer de aardappelen en bloemkool erdoor. Schenk de bouillon erbij en zet de slowcooker afgedekt 2 uur op hoog.

4 Roer in een kom een paar lepels hete bouillon door de yoghurt. Schenk de yoghurt over de groenten in de binnenpan en roer alles goed door.

5 Voeg de okra toe, roer en verwarm alles afgedekt nog 1 ½-2 uur of tot alle groenten zacht zijn.

6 Zet de binnenpan met de curry zo op tafel of schep de curry in een mooie schaal. Bestrooi hem met amandelschaafsel en garneer het gerecht tot slot met takjes koriander.



BIRYANI met GROENTEN EN CASHEWNOTEN

Dit hartige gerecht, boordevol Indiase smaken, is heerlijk op koude winteravonden. De noten leveren de nodig eiwitten en de combinatie van aubergines en pastinaken is verrukkelijk.

VOOR 4 PERSONEN

- 1 kleine aubergine, in plakjes
- 3 uien
- 2 teentjes knoflook
- 2,5 cm verse gember, geschild
- ca. 4 el zonnebloemolie
- 3 pastinaken, in stukjes van 2 cm
- 1 tl gemalen komijn
- 1 tl gemalen koriander
- ½ tl chilipoeder
- 7,5 dl kokende groentebouillon
- 1 rode paprika, zonder zaden en in reepjes
- 275 g snelkookrijst, witte of basmati
- 175 g ongezouten cashewnoten
- 40 g sultanarozijnen
- zout en versgemalen zwarte peper
- 2 hardgekookte eieren, in vieren, en takjes verse koriander, om te garneren

1 Leg de plakjes aubergine in een vergiet en bestrooi ze licht met zout. Laat ze 30 min. staan. Spoel ze af met koud stromend water, dep ze droog en snijd ze in kleine stukjes.



2 Hak 1 ui grof en doe hem met de knoflook en gember in een keukenmachine. Voeg 3 el koud water toe en pureer alles tot een gladde pasta.

3 Snijd de overige uien in dunne ringen. Verhit 2 el olie in een grote koekenpan en fruit de uien op laag vuur 10-15 min. of tot de uien zacht en goudbruin zijn. Voeg de aubergines en pastinaken toe en bak alles 3-4 min. Schep de groenten in de binnenpan.



4 Doe 1 el olie in de pan, voeg de uienpasta toe en roerbak 3-4 min. Roer de komijn, de koriander en het chilipoeder erdoor en verwarm 1 min.

5 Roer geleidelijk een derde van de bouillon erdoor en schenk het mengsel in de binnenpan. Zet de slowcooker op hoog. Doe de rest van de bouillon en de paprika erbij, breng op smaak en dek de pan af. Verwarm het geheel 2-3 uur of tot de groenten beetgaar zijn.

6 Strooi de rijst erbij en roer goed. Verwarm alles afgedekt 45-60 min. of tot de rijst zacht is en de meeste bouillon geabsorbeerd is. Als de rijst te droog blijft, voegt u 2 el bouillon extra toe.

7 Verhit ondertussen de resterende olie in een schone koekenpan en bak de cashewnoten al roerend in ongeveer 2 min. goudbruin. Voeg de rozijnen toe en roerbak ze kort. Neem de pan van het vuur en laat de cashewnoten en rozijnen op keukenpapier uitlekken.

8 Spatel vervolgens de helft van de noten en rozijnen voorzichtig door de biryani. Zet de slowcooker uit, doe het deksel op de pan en laat de biryani 5 min. staan.

9 Schep de groente-biryani in een warme schaal en strooi het restant van de noten en de rozijnen erover. Garneer het gerecht tot slot met de eieren en takjes verse koriander.

SAFFRAANPILAV met INGELEGDE WALNOTEN

Geurige saffraan geeft dit rijstgerecht een warme, kruidige smaak en een fantastische kleur. Ingelegde walnoten zijn in veel supermarkten en delicatessenzaken verkrijgbaar en hebben een sterke, opvallende smaak die uitstekend bij de specerijen, pijnboompitten en het gedroogde fruit past.

VOOR 4 PERSONEN

- 1 tl saffraandraadjes
- 50 g pijnboompitten
- 3 el olijfolie
- 1 grote ui, gesnipperd
- 3 teentjes knoflook, geperst
- ¼ tl piment
- 4 cm verse gember, geraspt
- 7,5 dl kokende groentebouillon
- 300 g snelkookrijst
- 50 g ingelegde walnoten, uitgelekt en fijngehakt
- 40 g rozijnen
- 3 el fijngehakte verse peterselie of koriander
- zout en versgemalen zwarte peper
- blaadjes peterselie of koriander, om te garneren
- volle yoghurt, voor erbij

1 Doe de saffraan in een vuurvast kommetje met 1 el kokend water. Laat dit even staan.



2 Rooster ondertussen in een droge koekenpan de pijnboompitten goudbruin. Zet ze tot gebruik apart.

Saffraan is de duurste specerij ter wereld, omdat de meeldraden van de saffraankrokus met de hand worden geplukt. Kurkuma is een goedkoop alternatief en maakt gerechten net zo mooi geel en geeft ze bovendien een warme geur en smaak. Sla dan stap 1 over en voeg ½ tl kurkuma tegelijk met het piment en de gember toe.

3 Verhit de olie in de pan en fruit de ui op laag vuur 8 min. Roer de knoflook, het piment en de gember erdoor en bak alles al roerend nog 2 min. Schep het mengsel in de binnenpan.

4 Schenk de bouillon in de binnenpan en roer het geheel door. Doe het deksel erop en zet de slowcooker 1 uur op hoog.

5 Strooi de rijst in de binnenpan en roer vervolgens alles heel goed door. Doe het deksel op de pan en verwarm het geheel nog 1 uur of tot de rijst beetgaar is en de meeste bouillon geabsorbeerd is. Voeg wat extra bouillon toe als het mengsel te droog wordt.

6 Roer de saffraan en het weelvocht door de rijst. Voeg dan de pijnboompitten, walnoten, rozijnen en peterselie of koriander toe. Roer alles door en voeg naar smaak zout en peper toe.

7 Doe het deksel weer op de pan en verwarm alles nog 15 min. of tot de rijst heel zacht is en alle ingrediënten door en door warm zijn. Garneer het gerecht met verse peterselie of koriander en zet een kommetje yoghurt op tafel, zodat iedereen daarvan zelf kan opscheppen.

VARIATIE

- Voor een pittige paddestoelenpilav bakt u 3 sjalotjes in ringetjes in 1 el olie. Roer er ½ tl kurkuma, 1 tl komijn en 1 tl koriander door. Doe alles in de binnenpan. Voeg 7,5 dl hete groentebouillon toe, doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 30 min. op hoog. Roer er 300 g snelkookrijst door en verwarm het geheel afgedekt 30 min. Bak 225 g gemengde paddestoelen in 25 g boter. Roer de paddestoelen door de rijst en voeg naar smaak zout en peper toe. Verwarm de rijst nog 30 min.



ROZEMARIJNRISOTTO met BORLOTTIBONEN

Door speciale risottorijst te gebruiken kunt u alle wijn en bouillon in één keer toevoegen, wat veel minder tijdrovend is dan de traditionele manier om risotto te maken. De constante warmte van de slowcooker geeft u een heerlijke risotto die dik en romig is.

VOOR 3 PERSONEN

- 400 g borlottibonen uit blik
- 15 g boter
- 1 el olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1,2 dl droge witte wijn
- 225 g risottorijst
- 7,5 dl kokende groentebouillon
- 4 el mascarpone
- 1 tl fijngehakte verse rozemarijn
- 70 g versgeraspte parmezaanse kaas, plus extra voor erbij (naar keuze)
- zout en versgemalen zwarte peper



1 Laat de borlottibonen uitlekken in een zeef, spoel ze af met koud stromend water en laat ze weer uitlekken. Doe twee derde van de bonen in de keukenmachine en pureer ze tot een grove puree. Zet de overige bonen tot gebruik in een kom opzij.



2 Verhit de boter en olijfolie en fruit de ui en knoflook in 7-8 min. op laag vuur zacht. Schep het mengsel in de binnenpan en roer de wijn en bonenpuree erdoor. Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 1 uur op hoog.

3 Doe de rijst in de binnenpan en roer de bouillon erdoor. Verwarm de rijst afgedekt ongeveer 45 min.; roer halverwege de kooktijd één keer. De rijst moet uiteindelijk bijna zacht zijn en de meeste bouillon moet geabsorbeerd zijn.

4 Roer de bewaarde borlottibonen, de mascarpone en de rozemarijn door de rijst. Verwarm het geheel afgedekt 15 min. of tot de rijst zacht maar niet papperig is.

5 Roer de parmezaanse kaas door de rijst en voeg naar smaak zout en peper toe. Zet de slowcooker uit, doe het deksel weer op de pan en laat de risotto ongeveer 5 min. staan, zodat de rijst alle smaken kan opnemen en door en door gaar wordt.

6 Schep de risotto in warme kommen en serveer hem meteen. Strooi er eventueel extra parmezaanse kaas over.

VARIATIE

- Probeer te variëren met verschillende kruiden. Verse tijm of majoraan zijn goede alternatieven voor rozemarijn.
- Voor een magerder versie neemt u kwark in plaats van mascarpone. De risotto wordt dan nog steeds heerlijk romig.



GEVULDE PAPRIKA'S MET COUSCOUS

De paprika's worden zacht gekookt in heet water voordat ze gevuld worden. Neem rode, gele of oranje paprika's voor dit gerecht, maar gebruik liever geen groene, omdat die na enkele uren in de slowcooker verkleuren en lang zo zoet niet smaken.

VOOR 4 PERSONEN

- 4 paprika's
- 75 g instantcouscous
- 75 ml kokende groentebouillon
- 1 el olijfolie
- 2 tl wittewijnazijn
- 50 g gedroogde abrikozen, fijngehakt
- 75 g feta, in kleine blokjes
- 3 rijpe tomaten, ontveld, zonder zaden en fijngehakt
- 3 el geroosterde pijnboompitten
- 2 el fijngehakte verse peterselie
- zout en versgemalen zwarte peper
- peterselie, om te garneren

1 Snijd de paprika's in de lengte door-midden en verwijder zaden en zaadlijsten. Leg ze in een grote vuurvaste kom en voeg zo veel kokend water toe dat ze onderstaan. Laat ze 3 min. staan, giet ze af en laat ze goed uitlekken.



2 Doe ondertussen de couscous in een kommetje en schenk de bouillon erover. Laat de couscous 5 min. staan tot alle bouillon geabsorbeerd is.

3 Roer de couscous met een vork los en roer dan de olijfolie, wittewijnazijn, abrikozen, feta, tomaten, pijnboompitten en peterselie erdoor. Voeg naar smaak zout en peper toe.

TIP

Proef de vulling eerst voordat u zout en peper toevoegt. Feta kan vrij zout smaken en dan is extra zout niet nodig.



4 Vul de paprika's met het couscousmengsel en duw het voorzichtig aan met de bolle kant van een lepel.

5 Leg de paprika's, natuurlijk met de gevulde kant naar boven, in de binnenpan. Schenk er voorzichtig 1,5 dl kokendheet water bij.

6 Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 2-3 uur op hoog of tot de paprika's zacht zijn maar hun vorm nog wel hebben behouden. Serveer het gerecht met peterselie.



PASTINAAK en KIKKERERWTEN met een SAUS van KNOFLOOK, UI, PEPER en GEMBER

De zoete pastinaken gaan prima samen met de specerijen in deze Indiaas aandoende groentestoofpot. Dit is een ideale maaltijd voor vegetariërs, doordat kikkererwten veel eiwit bevatten. Geef warm Indiaas brood bij dit gerecht, zoals chapati of naan.

VOOR 4 PERSONEN

5 teentjes knoflook, fijngenhakt
1 kleine ui, gesnipperd
5 cm verse gember, fijngenhakt
2 groene pepertjes, zonder zaden en fijngenhakt
5 el koud water
4 el arachideolie
1 tl komijnzaad
2 tl korianderzaad
1 tl kurkuma
½ tl chilipoeder of mild paprikapoeder
50 g cashewnoten, geroosterd en gemalen
225 g tomaten, ontveld en fijngenhakt
400 g kikkererwten uit blik, uitgelekt en afgespoeld
900 g pastinaak, in blokjes van 2 cm
3,5 dl kokende groentebouillon
sap van 1 limoen, naar smaak
zout en versgemalen zwarte peper
fijngehakte verse korianderblaadjes, geroosterde cashewnoten en volle yoghurt, voor erbij

1 Houd 2 tl van de knoflook achter en doe de rest in een keukenmachine met de ui, gember en de helft van de pepertjes. Voeg het water toe en pureer het geheel tot een gladde pasta.

2 Verhit de olie in een grote koekenpan en bak het komijnzaad 30 sec. Voeg korianderzaad, kurkuma, chili- of paprikapoeder en gemalen cashewnoten toe en roer goed. Voeg de gember-peperpasta toe en bak het geheel al roerend tot de pasta bubbelt en het water verdampt is.

TIP

- Koop specerijen in kleine hoeveelheden en bewaar ze op een koele, donkere plek. De meeste verliezen na een paar maanden hun smaak.
- Door specerijen even te bakken of roosteren voor u ze toevoegt wordt hun smaak intenser.



3 Voeg de tomaten toe en bak alles 1 min. Schep het mengsel in de binnenpan en zet de slowcooker vervolgens op hoog.

4 Doe ook de kikkererwten en pastinaak in de binnenpan en schep alles goed om. Roer de bouillon erdoor en voeg zout en peper toe. Doe het deksel op de pan en verwarm alles 4 uur op hoog of tot de pastinaken zacht zijn.

5 Roer de helft van het limoensap en de achtergehouden knoflook en groene pepertjes door de stoofpot. Verwarm hem afgedekt nog 30 min. Proef en voeg eventueel meer limoensap toe. Schep de stoofpot op borden en garneer met koriander en cashewnoten. Lepel er een dot volle yoghurt op.

GEVULDE UIEN met GEITENKAAS en ZONGEDROOGDE TOMATEN

Slowcooking is dé manier op optimaal te genieten van de smaak van uien en dus is de slowcooker perfect voor deze heerlijke gevulde uien. Geef er pilav van rijst of gierst bij en u heeft een fantastische vegetarische hoofdmaaltijd.

VOOR 4 PERSONEN

- 2 grote uien
- 2 el olijfolie (of gebruik de olie van de zongedroogde tomaten)
- 150 g stevige geitenkaas, verkruimeld of in blokjes
- 50 g vers witbroodkruim
- 8 zongedroogde tomaten in olijfolie, uitgelekt en fijngehakt
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- ½ tl verse tijm
- 2 el fijngehakte verse peterselie
- 1 klein ei, losgeklopt
- 3 el pijnboompitten
- 1,5 dl kokendhete groentebouillon
- zout en versgemalen zwarte peper
- fijngehakte verse peterselie, om te garneren

1 Breng in een grote pan water aan de kook. Leg de ongeschilde uien erin en kook ze 10 min.



2 Giet de uien af en laat ze iets afkoelen. Snijd de uien horizontaal doormidden en verwijder de schil. Verwijder met een theelepeltje de kern van de uien en zorg dat er een dikke rand overblijft.

3 Hak de kern van een van de uien fijn en doe de stukjes ui in een kom. Roer er 1 tl olijfolie of olie van de zongedroogde tomaten door. Voeg dan de geitenkaas, het broodkruim, de fijngehakte tomaten, knoflook, tijm, peterselie, het ei en de pijnboompitten toe. Voeg zout en peper toe en schep alles goed om.



4 Verdeel de vulling over de uien en bedek daarna elke gevulde ui met een stuk aluminiumfolie. Bestrijk de bodem van de binnenpan met 1 el olie en schenk de bouillon erin. Leg de uien in de binnenpan, doe het deksel erop en zet de slowcooker 4 uur op hoog of tot de uien heel zacht zijn maar nog wel hun vorm hebben behouden.

5 Neem de uien voorzichtig uit de pan en zet ze onder de grill. Verwijder de folie en besprenkel de uien met de resterende olie. Gril ze 3-4 min., maar laat de pijnboompitten niet verbranden. Garneer ze met de verse peterselie.

VARIATIE

- Gebruik feta in plaats van geitenkaas en vervang de smaakmakers door fijngehakte verse munt, rozijnen en ontpitte zwarte olijven.
- Of vervang de geitenkaas door 175 g roquefort of gorgonzola en voeg in plaats van de zongedroogde tomaten en de pijnboompitten 75 g fijngehakte walnoten en 115 g zeer fijn gehakte bleekselderij toe.



ZOETE AARDAPPELEN met SINAASAPPEL

Gesuikerde zoete aardappelen zijn een klassiek bijgerecht bij het traditionele Thanksgiving-diner.

Voor een fris en feestelijk bijgerecht geeft u er extra partjes sinaasappel bij.

VOOR 8 PERSONEN

900 g zoete aardappel
1,5 dl sinaasappelsap
2 el ahornsiroop
1 tl geraspte verse gember
½ tl kaneel
½ tl kardemom
1 tl zout
versgemalen zwarte peper
partjes sinaasappel, voor erbij (naar keuze)

VARIATIE

U kunt dit groentegerecht ook als een puree serveren (laat dan de partjes sinaasappel achterwege). Schep de gekookte en gesuikerde zoete aardappel in een keukenmachine, voeg wat van de saus toe en pureer het geheel. Misschien moet u wat extra saus toevoegen om een gladde, romige puree te krijgen.



1 Schil de aardappelen en snijd ze vervolgens in blokjes van 2 cm. Doe ze in een grote, vuurvaste kom en voeg zo veel kokend water toe dat ze net onderstaan. Laat ze 10 min. staan.

2 Doe ondertussen sinaasappelsap, ahornsiroop, gember, kaneel, kardemom en zout in de binnenpan, roer en zet de slowcooker op hoog.

3 Giet de aardappelblokjes af en doe ze in de binnenpan. Roer het geheel om. Verwarm alles 4-5 uur tot de aardappelen zacht zijn; roer het gerecht tijdens het bereiden twee keer door.

4 Roer de partjes sinaasappel erdoor en voeg naar smaak peper toe. Serveer het gerecht meteen.



GRATIN van AARDAPPEL, UI en KNOFLOOK

Dit smakelijke bijgerecht smaakt geweldig bij een braadstuk, een stoofpot en gegrild vlees of gegrilde vis. Door de aardappelen in bouillon met uien en knoflook te koken worden ze verrukkelijk.



3 Schenk zo veel bouillon in de pan dat de aardappelen net onderstaan. Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 8-10 uur op hoog of tot de aardappelen zacht zijn.

4 Zet het gerecht eventueel 3-4 min. onder de hete grill om de gratin een bruin korstje te geven. Bestrooi de gratin met peterselie, zeezout en peper.

VARIATIE

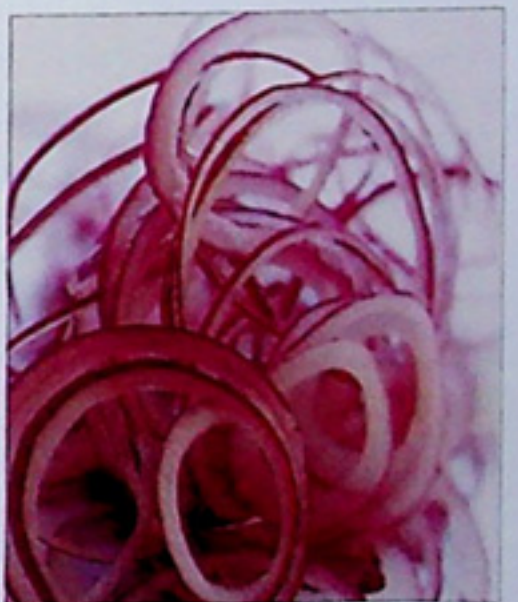
- U maakt dit gerecht iets steviger door 115 g geraspte gruyère over de aardappelen te strooien. Zet de gratin daarna 3-4 min. onder de hete grill, zodat de kaas smelt en goudbruin wordt.
- Of leg 165 g verkruimelde, zachte geitenkaas op de gratin 30 min. voor het einde van de kooktijd.
- Gebruik in plaats van tijm voor de afwisseling eens rozemarijn of salie. Of neem gekneusde jeneverbesen.

VOOR 4 PERSONEN

- 15 g boter
- 1 grote ui, in dunne ringen
- 2-4 teentjes knoflook, fijngenhakt
- ½ tl gedroogde tijm
- 900 g vastkokende aardappelen, in heel dunne plakjes
- 4,5 dl kokende groente-, kippen-, runder- of lamsbouillon
- zeezout en versgemalen zwarte peper



2 Leg een laag aardappelschijfjes op de uienringen en laat de schijfjes elkaar dakpansgewijz overlappen. Leg daarna de overige ingrediënten in laagjes in de pan tot alle uien, knoflook, tijm en aardappelen op zijn; eindig met een laagje aardappel.



1 Vet de binnenpan van de slowcooker in met de boter. Schep een laagje uien in de binnenpan en strooi er wat knoflook, tijm, zout en peper over.

ZILVERVLIESRIJST met CITROENGRAS

Zilvervliesrijst vinden we maar zelden in echt Thaise gerechten, hoewel de nootachtige smaak van de rijst in dit recept perfect samengaat met de geurige limoenen en het citroengras.



3 Verhit de olie in een grote pan. Fruit de ui 5 min. op laag vuur. Roer de gember, het koriander- en komijnzaad, het citroengras en de limoenschil erdoor en bak alles 2-3 min. Schep het mengsel in de binnenpan.

4 Schenk vervolgens de bouillon in de binnenpan en roer alles even door. Doe het deksel op de pan en verwarm het geheel 1 uur op hoog.



5 Spoel de rijst met koud water af tot het water helder blijft, laat de rijst uitlekken en doe hem in de slowcooker. Verwarm alles 45-90 min. of tot de rijst zacht is en de meeste bouillon opgenomen.

6 Roer de verse koriander door de rijst en voeg naar smaak zout en peper toe. Roer de rijst los met een vork en garneer het gerecht met reepjes lente-ui, reepjes kokos en partjes limoen.

VOOR 4 PERSONEN

- 2 limoenen
- 1 stengel citroengras
- 1 el zonnebloemolie
- 1 ui, fijngenhakt
- 2,5 cm verse gember, geschild en zeer fijn gehakt
- 1 1/2 tl korianderzaad
- 1 1/2 tl komijnzaad
- 7,5 dl kokende groentebouillon
- 275 g snelkook zilvervliesrijst
- 4 el fijngehakte verse koriander
- zout en versgemalen zwarte peper
- lente-uien, geroosterde reepjes kokos en partjes limoen, om te garneren



1 Snijd met een zesteur of een rasp reepjes schil van de limoenen. Zorg ervoor dat er geen wit aan de schil zit. Zet de schil apart.

2 Snijd het onderste deel van het citroengras af en gooi het papierachtige bovenste stuk van de stengel weg. Hak het citroengras fijn en zet het apart.



PITTIGE TAMARINDEKIKKERERWTEN

Kikkererwten vormen een uitstekende basis voor elke vegetarische maaltijd. Hier worden ze omgescheept met pittige tamarinde en specerijen en vormen ze een lichte vegetarische lunch of een bijgerecht.

VOOR 4 PERSONEN

- 225 g gedroogde kikkererwten
- 50 g tamarinde
- 3 el plantaardige olie
- ½ tl komijnzaad
- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 2,5 cm verse gember, geschild en geraspt
- 1 vers groen pepertje, fijnggehakt
- 1 tl gemalen komijn
- 1 tl gemalen koriander
- ¼ tl kurkuma
- ½ tl zout
- 225 g tomaten, ontveld en fijnggehakt
- ½ tl garam massala
- fijngehakte verse pepertjes en gesnipperde ui, om te garneren

1 Doe de kikkererwten in een kom en zet ze onder koud water. Laat ze minstens 8 uur of een nacht weken.

2 Giet de kikkererwten af en doe ze in een pan met twee keer hun volume aan water. (Voeg geen zout toe, want daar worden ze taai van.)

3 Breng het water aan de kook en laat de kikkererwten op hoog vuur minstens 10 min. koken. Schep schuim van het oppervlak, giet de kikkererwten af en doe ze in de binnenpan.

4 Schenk 7,5 dl kokend water bij de kikkererwten en zet de slowcooker op hoog. Verwarm de kikkererwten afgedekt 4-5 uur of tot ze beetgaar zijn.



5 Doe tegen het einde van de kooktijd de tamarinde in een kom en prak hem. Schenk er 1,2 dl kokend water op en laat de tamarinde vervolgens 15 min. staan.

6 Wrijf de tamarinde vervolgens goed door een zeef en verwijder daarbij alle gruis en vezels.



7 Verhit de olie in een grote pan en bak het komijnzaad 2 min. Voeg ui, knoflook, gember en pepertjes toe en bak alles 5 min. Voeg komijn, koriander, kurkuma en zout toe en bak alles nog eens 3-4 min. Voeg de tomaten, garam massala en tamarinde toe en breng het geheel aan de kook.

8 Roer het mengsel door de kikkererwten en verwarm het geheel afgedekt nog 1 uur. Serveer het gerecht vanuit de binnenpan of schep het in een warme schaal en garneer het met pepertjes en gesnipperde ui.

TIP

Om tijd te besparen kunt u de hoeveelheid tamarinde verdubbelen en het teveel in een bakje bestemd voor ijsblokjes invriezen. U kunt het maximaal twee maanden bewaren.

DAL van KOKOS, TOMATEN en LINZEN met GEROOSTERDE AMANDELEN

Met naan en gewone yoghurt erbij is deze linsenschotel een stevig gerecht. De rode linzen geven het gerecht een levendige kleur, maar u kunt ook de grotere, gele spliterwten gebruiken, al zijn die wel minder snel gaar.

VOOR 4 PERSONEN

2 el plantaardige olie
1 grote ui, gesnipperd
3 teentjes knoflook, fijngehakt
1 wortel, in blokjes
2 tl komijnzaad
2 tl geel mosterdzaad
2,5 cm verse gember, geraspt
2 tl kurkuma
1 tl mild chilipoeder
1 tl garam massala
225 g rode linzen
4 dl kokende groentebouillon
4 dl kokosmelk
5 tomaten, ontveld, zonder zaden en
fijngehakt
sap van 2 limoenen
4 el fijngehakte verse koriander
zout en versgemalen zwarte peper
25 g amandelschaafsel, geroosterd, om
te garneren

1 Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui al roerend in 5 min. zacht.



2 Voeg knoflook, wortel, komijnzaad, mosterdzaad en gember toe. Bak alles 3-4 min., tot de zaadjes beginnen te springen, het aroma vrijkomt en de wortel zacht begint te worden.

TIP

Maak een dubbele hoeveelheid en vries de helft in. Laat het ontdooien, voeg wat water toe en verwarm het.

3 Voeg de kurkuma, het chilipoeder en de garam massala toe en roerbak het geheel 1 min. of tot het mengsel zeer geurig is.

4 Doe het mengsel in de binnenpan. Voeg de linzen, bouillon, kokosmelk en tomaten toe en strooi er naar smaak zout en peper over. Roer het geheel door en doe het deksel op de pan.

5 Zet de slowcooker 2 uur op hoog of tot de linzen zacht zijn; roer halverwege alles door om te voorkomen dat de linzen vastkoeken. Roer het limoensap en 3 el verse koriander door de dal.

6 Proef en voeg indien nodig extra zout en peper toe. Verwarm de dal nog 30 min. Garneer met de rest van de koriander en het amandelschaafsel.



PITTIGE INDIASE RIJST met SPINAZIE, TOMATEN en CASHEWNOTEN

Dit eenpansgerecht vormt een heerlijke vegetarische, voedzame maaltijd, maar kan ook bij een pittige vleescurry geserveerd worden. Ghee, de geklaarde boter die veel in de Indiase keuken wordt gebruikt, kunt u zelf maken of in blikjes kopen in grote supermarkten en toko's.

VOOR 4 PERSONEN

- 2 el zonnebloemolie
- 1 el ghee of boter
- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 3 tomaten, ontveld, zonder zaden en fijngenhakt
- 275 g snelkook zilvervriesrijst
- 1 tl gemalen koriander en 1 tl gemalen komijn
- 2 wortels, grof geraspt
- 7,5 dl kokende groentebouillon
- 175 g jonge spinazieblaadjes, gewassen
- 50 g ongezouten cashewnoten, geroosterd
- zout en versgemalen zwarte peper



1 Verhit de olie en ghee of boter in een koekenpan met zware bodem en fruit de ui op laag vuur zacht in 6-7 min. Voeg de knoflook en tomaten toe en bak alles nog 2 min.

2 Doe de rijst in een zeef en spoel hem met koud water af tot het water helder blijft. Laat hem uitlekken en doe hem in de binnenpan. Voeg koriander en komijn toe en roer. Draai het vuur uit en schep het mengsel in de binnenpan.

3 Roer de wortels erdoor, schenk de bouillon erbij en voeg zout en peper naar smaak toe. Roer alles door en verwarm het afgedekt 1 uur op hoog.



4 Leg de spinazie op de rijst, doe het deksel op de pan en verwarm alles nog 30-40 min. of tot de spinazie geslonken en de rijst zacht en gaar is.

5 Roer de spinazie door de rijst en voeg indien nodig extra zout en peper toe. Strooi de cashewnoten erover en serveer het gerecht.

TIP

Als u geen jonge spinazie kunt vinden, neem dan gewoon verse spinazie. Verwijder de steeltjes en hak de spinazie grof.





NAGERECHTEN EN CAKES

Dit verleidelijke hoofdstuk bevat allerlei heerlijke recepten voor iedereen die dol is op zoet: van gebakken custards en gepocheerd fruit tot gestoomde puddingen en verrukkelijke cakes. Probeer de grote favorieten eens, zoals Gepocheerde peren in rode wijn en Tapiocapudding, of verwen uzelf met Chocolade-bananencake of Gebakken custard met ahornsiroop. Als u op zoek bent naar iets lekkers voor bij de koffie of thee, moet u beslist eens een van de fantastische cakes maken, zoals Wortel-pastinaakcake of Natte gembercake, maar ook Chocolade-kwarkbrownies zijn onweerstaanbaar. Een hapje van deze heerlijkheden en u waant zich in de hemel...



KOKOSCUSTARD

Dit klassieke Thaise dessert, gemaakt met romige kokosmelk, wordt vaak met fruit geserveerd. Mango's en tamarillo's smaken er erg lekker bij.



2 Zeef de vla en schenk hem in vier ramequins of souffléschaaltjes of in een grote ovenschaal. Dek de vormpjes of de schaal af met huishoudfolie.

3 Zet de vormpjes of de ovenschaal in de slowcooker en schenk er (indien nodig) zo veel kokend water bij dat de vormpjes of de ovenschaal voor de helft onderstaan.



4 Doe het deksel op de pan en verwarm de custard 3 uur of tot hij iets steviger is. Prik er met een dunne vleesspies of cocktailprikker in: die moet er schoon uit komen.

5 Haal de vormpjes of de ovenschaal voorzichtig uit de binnenpan en laat de custard vervolgens afkoelen. Zet hem daarna tot gebruik in de koelkast. Bestuif de custard met poedersuiker en geef er vers fruit bij.

VOOR 4 PERSONEN

4 eieren
75 g lichtbruine basterdsuiker
2,5 dl kokosmelk
1 tl vanille-, rozen- of jasmijnessence
poedersuiker, om te garneren
plakjes vers fruit, voor erbij



TIP

Bekleed de ramequins met rondjes bakpapier. Nadat de custard is afgekoeld, gaat u eenvoudig met een mes rond de puddinkjes en stort u ze op aparte bordjes.

1 Schenk ongeveer 2,5 cm heet water in de binnenpan en zet de slowcooker op laag. Klop de eieren en basterdsuiker in een kom glad. Voeg geleidelijk de kokosmelk en de vanille-, rozen- of jasmijnessence toe en klop heel goed.



TAPIOCAPUDDING

Deze versie van de klassieke tapiocapudding heeft een Thais accent gekregen doordat hij is gemaakt van tapioca en kokosmelk. Hij wordt warm gegeten en smaakt heerlijk met lychees.

VOOR 4 PERSONEN

120 g grove tapioca
4,75 dl heel heet water
115 g fijne tafelsuiker
snufje zout
2,5 dl kokosmelk
250 g schoongemaakte tropische
vruchten
reepjes limoenschil en dunne plakjes
kokos, om te garneren (naar keuze)

TIP

In dit recept wordt erg veel suiker gebruikt. Als u wilt, kunt u uiteraard minder suiker toevoegen.



1 Doe de tapioca in een kom en schenk er zo veel warm water bij dat de tapioca onderstaat. Laat de tapioca 1 uur staan tot de korrels opgezwollen zijn. Giet af en houd apart.

2 Schenk het hete water in de binnenpan en zet de slowcooker op hoog. Voeg suiker en zout toe en roer tot beide zijn opgelost. Doe het deksel op de pan en verwarm de siroop ongeveer 30 min. of tot het water tegen de kook aan is.

3 Voeg de tapioca en kokosmelk toe en roer goed. Doe het deksel op de pan en verwarm alles 1-1½ uur of tot de tapioca doorschijnend is.

4 Schep de tapioca in vier kleine kommetjes en serveer hem warm met fruit. Garneer eventueel met reepjes limoenschil en dunne plakjes kokos.



GEPOCHEERDE PEREN in RODE WIJN

De peren in dit recept worden rood van de wijn en vormen een fraai ogend dessert. Gebruik indien mogelijk een kleine slowcooker, omdat de peren dan tijdens het gaar worden onderstaan.

VOOR 4 PERSONEN

1 fles fruitige rode wijn
150 g fijne tafelsuiker
3 el heldere honing
1 kaneelstokje
1 vanillepeul, in de lengte opengesneden
reep citroen- of sinaasappelschil
2 kruidnagels
2 zwarte peperkorrels
4 stevige, rijpe peren
sap van ½ citroen
blaadjes munt, om te garneren
slagroom of zure room, voor erbij

1 Schenk de wijn in de binnenpan. Voeg suiker, honing, kaneel, vanille, citroen- of sinaasappelschil, kruidnagels en peperkorrels toe. Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 30 min. op hoog; roer af en toe.



2 Schil ondertussen de peren met een dunschiller en laat de steeltjes zitten. Snijd een dun plakje van de onderkant, zodat de peren rechtop blijven staan. Haal de geschilde peren door het citroensap om te voorkomen dat het vruchtvlees verkleurt.

3 Zet de peren in de wijn, doe het deksel weer op de pan en verwarm ze 2-4 uur, tot ze net zacht zijn; draai ze af en toe om. Let er wel goed op dat ze niet veel te gaar worden.

TIP

De kooktijd hangt af van de grootte van de peren. Kleine, rijpe peren zijn sneller klaar; grote, harde peren nemen wat meer tijd in beslag.

4 Schep de peren met een schuimspaan in een kom. Laat het wijnmengsel onafgedekt nog 1 uur doorkoken, tot het is ingedikt en ingekookt. Zet de slowcooker uit en laat de wijn afkoelen. Of – als u tijd wilt besparen – schenk de wijn in een pan en laat hem op hoog vuur 10-15 min. doorkoken.

5 Zeef de afgekoelde wijn over de peren en zet ze minstens 3 uur in de koelkast. Zet de peren op aparte bordjes en schep er daarna wat wijnsiroop over. Garneer het gerecht tot slot met blaadjes munt en een dot room.



WINTERFRUIT in GEKRUIDE WIJN

Verse appels en peren en gedroogde abrikozen en vijgen worden hier gepocheerd in een kruidige wijnsiroop – een heerlijk winters dessert. Serveer het zo of geef er een dot slagroom bij.

VOOR 4 PERSONEN

- 3 dl fruitige rode wijn
- 3 dl vers appel- of sinaasappelsap
- dunne reepjes sinaasappel- of citroenschil
- 3 el heldere honing
- 1 klein kaneelstokje
- 4 kruidnagels
- 4 kardemompeulen, opengebroken
- 2 stevige peren, zoals Poire Williams
- 8 gedroogde vijgen
- 12 gedroogde abrikozen
- 2 handappels, geschild, klokhuis eruit geboord en in dikke plakken



1 Schenk de wijn en het vruchtensap in de binnenpan. Voeg sinaasappel- of citroenschil, honing, kaneelstokje, kruidnagels en kardemompeulen toe. Verwarm afgedekt 1 uur op hoog.



2 Schil de peren en snijd ze doormidden; verwijder het klokhuis maar laat het steeltje zitten. Leg de peren, vijgen en abrikozen in de binnenpan. Verwarm alles 1 uur. Draai de peren om en voeg de appels toe. Verwarm alles nog 1 ½-2 uur of tot alle fruit zacht is.



3 Schep met een schuimspaan het fruit voorzichtig uit de pan en leg het op een grote schaal. Maak vervolgens de siroop.

4 Zeef de vloeistof uit de binnenpan in een gewone pan en breng hem aan de kook. Laat hem 10 min. op hoog vuur koken, tot hij ongeveer voor een derde is ingekookt. Schenk de siroop over het fruit en serveer het dessert warm of koud.

TIP

Kies voor dit gerecht stevige, frisse appels, zoals Cox Orange, Braeburn of Granny Smith. Hun smaak past goed bij de kruidige wijnsiroop.



GEVULDE APPELS

Als u amaretti gebruikt om de appels te vullen, krijgt het gerecht een heerlijke amandelsmaak. De gedroogde cranberry's en de bigarreaus of gekonfijte vruchtjes geven het gerecht kleur en een zoete smaak. Kies een appel die tijdens het lange bereidingsproces stevig blijft.



VOOR 4 PERSONEN

- 75 g boter
- 3 el sinaasappel- of appelsap
- 75 g rietsuiker
- geraspte schil en sap van ½ sinaasappel
- ¼ tl kaneel
- 2 el verkruimelde amaretti (Italiaanse amandelkoekjes)
- 25 g pecannoten, fijngehakt
- 25 g gedroogde cranberry's of zure kersen
- 25 g bigarreaus of gekonfijte vruchtjes, fijngehakt
- 4 grote, stevige appels
- (slag)room of vanille-ijs, voor erbij

1 Vet de binnenpan in met 15 g boter. Schenk het vruchtensap erin en zet de slowcooker op hoog.



2 Doe de rest van de boter in een kom en meng met suiker, sinaasappelrasp en -sap, kaneel en amaretti.

3 Schep de pecannoten, de cranberry's of zure kersen en de bigarreaus of gekonfijte vruchtjes erdoor. Maak nu eerst de appels klaar:



4 Was en droog de appels. Verwijder het klokhuis met een appelboor. Maak het gat twee keer zo groot met de appelboor en maak dan met een scherp mes een horizontale inkeping in het midden van de appels.

5 Verdeel de vulling over de appels, druk de vulling aan en schep de rest van de vulling op de appels. Zet ze in de binnenpan en doe het deksel erop. Zet de slowcooker op laag en verwarm de appels 4 uur of tot ze zacht zijn. Zet de appels op warme borden en schep de vloeistof erover. Serveer er (slag)room of vanille-ijs bij.

TIP

De kooktijd is afhankelijk van de grootte en de rijpheid van de appels.



PAPAJA MET GEMBER

De pittige gember verbetert de subtiele smaak van de papaja. Dit recept is ideaal voor drukke mensen, omdat u slechts 10 min. aan de voorbereiding hoeft te besteden, waarna de papaja langzaam gaar wordt. Laat de papaja niet te gaar worden, want dan wordt het vruchtvlees waterig.

VOOR 4 PERSONEN

- 1,5 dl heet water
- 3 el rozijnen
- dunne reepjes schil en sap van 1 limoen
- 2 rijpe papaja's
- 2 stukjes stemgember op siroop, uitgelekt, plus 1 el siroop uit het potje
- 8 amaretti of andere amandelkoekjes, grof verkruid
- 25 g pistachenoten, fijngehakt
- 1 el rietsuiker
- 4 el crème fraîche, plus extra voor erbij

VARIATIE

Gebruik eens fijngehakte amandelen en Griekse yoghurt in plaats van pistachenoten en crème fraîche.

1 Schenk het hete water in de binnenpan en zet de slowcooker op hoog. Doe de rozijnen in een kommetje en schenk het limoensap erover. Roer alles even door en laat de rozijnen dan minstens 5 min. weken, terwijl u de overige ingrediënten klaarmaakt.



2 Snijd de papaja's doormidden en schep met een theelepel de zaden eruit.



3 Hak de gember fijn en meng met koekkrumels, rozijnen plus limoensap, citroenschil, twee derde van de pistachenoten, suiker en crème fraîche.

4 Vul de papaja's met het mengsel en zet ze in de binnenpan. Verwarm afgedekt 1-1 1/2 uur. Sprengel de gembersiroop erover, bestrooi met overige pistachenoten en serveer met crème fraîche.



GEBAKKEN CUSTARD met AHORNSIROOP

Ahorsnisirop heeft een zeer herkenbare smaak en geeft deze custard een geweldige, volle smaak. Probeer pure ahornsirop te vinden – het is zeker de moeite waard.

VOOR 6 PERSONEN

- 3 eieren
- 1,2 dl ahornsirop
- 2,5 dl warme melk
- 1,5 dl warme slankroom
- 1 tl vanille-essence
- 1 hele muskaatnoot, geraspt



TIP

Door de melk en slankroom eerst te verwarmen is de custard sneller gaar en stevig. Verwarm de melk en room in een pan op het fornuis of doe ze samen in een vuurvaste kom en zet die in de binnenpan, waarin u ongeveer 5 cm kokendheet water heeft geschonken. Zet de slowcooker op hoog en verwarm melk en room ongeveer 30 min. Gebruik het hete water uit de binnenpan om de custard gaar te laten worden.

1 Klop de eieren in een kom en klop dan de ahornsirop en daarna de melk, slankroom, vanille-essence en nootmuskaat erdoor.

2 Schenk het mengsel door een zeef in zes aparte ramequins; controleer eerst of de vormpjes naast elkaar in de slowcooker kunnen staan. Bedek elk vormpje voorzichtig met een stuk huishoudfolie en zet ze daarna in de binnenpan.

3 Schenk zeer heet water in de binnenpan, zodat de vormpjes voor driekwart onderstaan. Verwarm het geheel afgedekt $2\frac{1}{2}$ -3 uur op laag, tot de custard stevig is. Prik een vleespen in het midden: deze moet er schoon uit komen.

4 Zet de vormpjes op een rooster, laat ze 5 min. afkoelen en serveer ze dan warm. Of laat ze helemaal afkoelen en zet ze in de koelkast. Haal ze er 30 min. voor u ze wilt serveren uit.



PETITS POTS DE CRÈME AU MOCHA

De naam van deze klassieke Franse nagerechtjes is afgeleid van het potje waarin de custard werd bereid, de pots de crème. Door koffie toe te voegen wordt de smaak nog intenser en voller.

VOOR 4 PERSONEN

- 1 tl oploskoffie
- 1 el (licht)bruine basterdsuiker
- 3 dl melk
- 1,5 dl slagroom
- 115 g pure chocolade
- 1 el koffielikeur (naar keuze)
- 4 eierdooiers
- slagroom en gesuikerde taartversiering, om te garneren (naar keuze)



1 Doe de oploskoffie en suiker in een pan en roer de melk en slagroom erdoor. Breng al roerend op middelhoog vuur aan de kook en verwarm tot koffie en suiker zijn opgelost.

2 Neem de pan van het vuur en voeg de chocolade toe. Roer tot de chocolade gesmolten is en roer dan eventueel de koffielikeur erdoor.



3 Klop de eierdooiers en klop daarna geleidelijk het chocolademengsel erdoor. Giet het mengsel door een zeef in een kom en verdeel het daarna over vier ramequins. Controleer van tevoren of de schaaltes naast elkaar in de slowcooker passen.



4 Bedek elk schaalte met een stuk huishoudfolie en zet ze daarna in de binnenpan. Schenk zo veel heet water in de binnenpan dat de schaaltes voor de helft onderstaan. Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 2½-3 uur op hoog of tot de pudding net stevig is en een mes dat u in het midden prikt er schoon uit komt.

5 Neem de schaaltes voorzichtig uit de pan en laat ze afkoelen. Bedek ze en zet ze tot gebruik in de koelkast. Garneer de nagerechtjes voor het serveren eventueel met slagroom en gesuikerde taartversiering.



WARME BANANEN met RUM en ROZIJNEN

Deze heerlijke kleverige bananen zijn onweerstaanbaar en zijn het hele jaar door verrukkelijk als dessert. De saus wordt tijdens het lange verwarmen toffeeachtig.



VOOR 4 PERSONEN

- 2 el rozijnen
- 3 el donkere rum
- 40 g boter
- 50 g bruine basterdsuiker
- 4 net niet rijpe bananen, gepeld en in de lengte doormidden gesneden
- ¼ tl nootmuskaat
- ¼ kaneel
- 30 g amandelschaafsel, geroosterd
- slagroom of vanille-ijs, voor erbij

VARIATIE

Als u niet van rum houdt, kunt u een sinaasappellikeur als Cointreau nemen. Het is een goed, minder overheersend alternatief.



1 Doe de rozijnen in een kom en schenk er 2 el rum over. Laat ze een tijdje in de rum weken.

2 Snijd de boter in blokjes en doe ze met de rest van de rum en alle suiker in de binnenpan. Zet de slowcooker op hoog en verwarm de inhoud van de binnenpan 15 min. onafgedekt of tot de boter en suiker zijn gesmolten.

3 Leg de bananen in de binnenpan, doe het deksel op de pan en verwarm alles 30 min. of tot de bananen vrij zacht zijn. Draai de bananen halverwege de kooktijd om.



4 Strooi de nootmuskaat en kaneel over de bananen en voeg de rozijnen inclusief de rum toe. Roer heel voorzichtig alles door en verwarm het afgedekt nog 10 min.

5 Neem de bananen voorzichtig uit de pan en leg ze op een schaal of op aparte borden. Schep de saus erover en strooi het amandelschaafsel erover. Serveer de bananen warm en geef er slagroom of vanille-ijs bij.

TIP

Neem bijna rijpe bananen met een gelijkmatig gekleurde schil. Overrijpe bananen vallen tijdens het verwarmen uit elkaar en worden papperig.



CHOCOLADE-BANANENCAKE

Deze gestoomde cake is heerlijk kleverig. Serveer hem met een glanzende chocoladesaus en u heeft een geweldig winters dessert. Geef er nog een bolletje vanille-ijs bij als u uw gasten extra wilt verwennen.

VOOR 4 PERSONEN

- 200 g zelfrijzend bakmeel
- 75 g boter
- 2 rijpe bananen
- 75 g tafelsuiker
- 50 ml melk
- 1 ei, losgeklopt
- 75 g chocolate chips of fijngehakte pure chocolade

Voor de chocoladesaus

- 90 g fijne tafelsuiker
- 50 ml water
- 175 g chocolate chips of fijngehakte pure chocolade
- 25 g boter
- 2 el brandewijn, cognac of sinaasappelsap

1 Vet een puddingvorm van 1 liter in en bedek de bodem met bakpapier. Zet een omgekeerd schoteltje in de binnenpan en schenk er ongeveer 2,5 cm heet water bij. Zet de slowcooker vervolgens op hoog.

2 Zeef het bakmeel in een grote mengkom en wrijf de boter erdoor tot het mengsel op grof broodkruim lijkt. Prak de bananen in een aparte kom en roer ze daarna door het mengsel van bakmeel en boter. Voeg de suiker toe en roer goed.



3 Klop in een schone kom de melk en het ei door elkaar. Klop het mengsel dan door het beslag. Roer de chocolade erdoor en schep het beslag in de vorm. Bedek de vorm met een dubbele laag ingevette aluminiumfolie en zet hem in de binnenpan. Schenk zo veel kokend water in de binnenpan dat de vorm voor de helft onderstaat.

4 Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 3-4 uur op hoog of tot een vleespen die u in het midden van de cake prikt er schoon uit komt. Zet de slowcooker uit en laat de vorm in de pan staan terwijl u de saus maakt.

5 Voor de saus: verhit suiker en water op laag vuur al roerend tot alle suiker is opgelost. Neem de pan van het vuur, voeg de chocolade toe en roer tot die is gesmolten. Roer op dezelfde manier de boter erdoor en roer tot slot de brandewijn, de cognac of het sinaasappelsap erdoor.

6 Neem de cake uit de slowcooker en ga met een mes langs de binnenkant van de vorm. Stort de cake op een warm bord, schenk de saus erover en serveer de cake meteen.



KOFFIE-PERENCAKE

Deze donkere, natte perencake wordt geserveerd met een frisse sinaasappelroom. Warm is de cake heerlijk, maar koud smaakt hij ook verrukkelijk. Serveer hem in elk geval niet direct uit de koelkast, maar laat hem eerst op kamertemperatuur komen – dat komt de smaak en textuur ten goede.

VOOR 6 PERSONEN

- 115 g boter, zacht, plus extra voor het invetten
- 2 el snelfilterkoffie
- 1 el kokendheet water
- 50 g geroosterde ontvelde hazelnoten
- 4 kleine, rijpe peren
- sap van ½ sinaasappel
- 115 g lichtbruine basterdsuiker, plus 1 el voor het bakken
- 2 eieren, losgeklopt
- 50 g zelfrijzend bakmeel, gezeefd
- 3 el ahornsiroop
- dunne reepjes sinaasappelschil, om te garneren

Voor de sinaasappelroom

- 3 dl slagroom
- 1 el poedersuiker, gezeefd
- gerasppte schil van ½ sinaasappel



1 Schenk ongeveer 2,5 cm heet water in de binnenpan. Zet een omgekeerd schofeltje in de pan en zet de slowcooker op hoog. Vet de bodem van een rond bakblik met vaste bodem of een ronde soufflé-schaal in en bedek hem met bakpapier.

TIP

- Als u geen geroosterde en ontvelde hazelnoten kunt vinden, maak ze dan zelf. Rooster de hazelnoten in ca. 3 min. bruin onder de hete grill en draai ze regelmatig om. Laat ze afkoelen, wrijf de velletjes eraf en maal ze fijn.
- Veel supermarkten en delicatessenzaken verkopen koffie met een smaakje. Probeer koffie met hazelnootsmaak te vinden.



2 Doe de koffie in een kom en schenk het water erop. Laat de koffie 4 min. trekken en schenk hem door een fijne zeef. Doe de hazelnoten in een koffiemolen of keukenmachine en maal ze fijn.



3 Schil de peren, snijd ze doormidden en verwijder het klokhuis. Snijd de peren horizontaal iets in en bestrijk ze met het sinaasappelsap.



4 Klop de boter en het grootste deel van de basterdsuiker tot een luchtig mengsel. Klop de eieren er geleidelijk door en spatel dan het bakmeel, de gemalen hazelnoten en de koffie erdoor. Schep het beslag in de vorm en strijk het oppervlak glad.



5 Dep de peren droog met keukenpapier en leg ze in een cirkel op het beslag, met de snijkant naar beneden. Bestrijk ze met wat ahornsiroop en bestrooi ze met 1 el basterdsuiker.

6 Bedek de vorm met een stuk folie en zet hem in de binnenpan. Schenk er zo veel kokend water bij dat de vorm voor ruim de helft onderstaat. Doe het deksel op de pan en verwarm de cake 3-3½ uur of tot hij stevig en gerezen is.

7 Maak ondertussen de sinaasappelroom. Klop de slagroom, het poedersuiker en de rasp tot er zachte pieken ontstaan. Schep de slagroom in een schaal en zet deze tot gebruik in de koelkast.

8 Laat de cake in de vorm ongeveer 10 min. afkoelen en stort hem dan op een bord. Bestrijk hem licht met de resterende ahornsiroop, garneer hem met de reepjes sinaasappelschil en serveer er een flinke dot slagroom bij.





GESTOOMDE CHOCOLADE-VRUCHTENCAKE

Deze heerlijke gestoomde cake is met zware chocoladesiroop doordrenkt – een fantastisch alternatief voor een traditionele Engelse Christmas pudding. Maar u mag deze cake best vaker dan eens per jaar maken, want hij is absoluut onweerstaanbaar.

VOOR 4 PERSONEN

plantaardige olie, voor het invetten
1 appel
25 g cranberry's, ontdooid als ze uit de diepvries komen
175 g donkere basterdsuiker
115 g zachte boter
2 eieren, losgeklopt
50 g zelfrijzend bakmeel, gezeefd
3 el ongezoet cacaopoeder

Voor de siroop

115 g pure chocolade, fijngehakt
2 el heldere honing
15 g boter
½ tl vanille-essence

1 Schenk 2,5 cm heet water in de binnenpan en zet de slowcooker op hoog. Bekleed vier puddingvormpjes met bakpapier en vet dat in met olie.



2 Schil de appel, boor het klokhuis eruit en snijd de appel in blokjes. Doe ze in een kom en voeg de cranberry's en 1 el basterdsuiker toe. Meng alles goed en verdeel het over de vormpjes. Druk het mengsel iets aan met de achterkant van een lepel.

3 Doe de rest van de basterdsuiker in een schone kom en voeg de boter, de eieren, het bakmeel en het cacaopoeder toe. Klop het geheel met een pollepel tot een glad, romig beslag.

4 Schep het beslag in de vormpjes en bedek deze met een dubbele laag ingevette aluminiumfolie. Zet de vormpjes in de binnenpan en schenk er zo veel kokend water in dat ze voor twee derde onderstaan.

5 Doe het deksel op de pan en verwarm de cakejes 1 ½-2 uur op hoog of tot ze mooi gerezen zijn en stevig aanvoelen. Neem ze uit de slowcooker en laat ze 10 min. afkoelen.

6 Maak ondertussen de siroop. Doe de chocolade, honing, boter en vanille-essence in een vuurvaste kom en zet die in het hete water in de slowcooker. Laat het 10 min. staan, tot de boter gesmolten is, en roer het dan tot een glad papje.

7 Ga met een mes langs de binnenkant van de vormpjes en stort de cakejes op warme bordjes. Schenk de siroop erover en serveer meteen.



IDADELCAKEJES met TOFFEESAUS

Verse dadels maken dit dessert minder droog dan gedroogde dadels, al smaken de cakejes in beide gevallen heerlijk. Schil de dadels het liefst, want het schilletje kan erg taai zijn. Knijp ze met uw duim en wijsvinger in en de schil floept er zo af.



VOOR 6 PERSONEN

50 g boter, zacht
75 g rietsuiker
2 eieren, losgeklopt
175 g verse dadels, geschild, pit
verwijderd, fijngehakt
5 el kokend water
115 g zelfrijzend bakmeel
½ tl natriumbicarbonaat

Voor de saus

50 g boter, op kamertemperatuur
75 g rietsuiker
4 el slagroom
2 el brandewijn of cognac

1 Vet zes kleine puddingvormpjes in; controleer eerst wel even of ze naast elkaar in de slowcooker passen. Schenk ongeveer 2 cm heet water in de binnenpan en zet de slowcooker vervolgens op hoog.



2 Doe de boter en suiker in een kom en klop ze met een mixer luchtig. Klop geleidelijk de eieren erdoor.



3 Doe de dadels in een vuurvaste kom, schenk het kokende water erop en prak ze net zolang tot ze een vrij gladde pasta vormen.

4 Zeef bakmeel en natriumbicarbonaat boven het boter-suikermengsel en schep alles goed door. Voeg de dadelpasta toe en schep luchtig door.



5 Schep het beslag in de vormpjes en dek elk vormpje af met een stuk aluminiumfolie. Zet ze in de binnenpan en schenk er zo veel kokend water bij dat de vormpjes voor ruim de helft onderstaan. Doe het deksel op de pan en verwarm de cakejes 1½-2 uur op hoog of tot ze mooi gerezen en stevig zijn. Neem ze voorzichtig uit de slowcooker.

6 Maak de saus. Doe boter, suiker, slagroom en brandewijn of cognac in een pan en verwarm alles op laag vuur tot het mengsel glad is; roer af en toe. Draai het vuur hoger en laat de saus 1 min. koken.

7 Stort de warme cakejes op bordjes. Lepel de saus erover en serveer ze meteen.

BROODPUDDING met VERSE VRUCHTEN

Vers rood fruit geeft deze warme broodpudding een frisse smaak. Gebruik een ruime, ondiepe schaal, maar controleer wel eerst of de schaal in uw slowcooker past. Serveer de pudding gloeiendheet en geef er lekker veel slagroom bij.

VOOR 4 PERSONEN

- 40 g zachte boter, plus extra voor het invetten
- 6 middeldikke sneeën witbrood van 1 dag oud, zonder korsten
- 115 g schoongemaakte rode bessen en frambozen
- 3 eieren, losgeklopt
- 50 g fijne tafelsuiker
- 3 dl opgeklopte melk
- 1 tl vanille-essence
- versgeraspte nootmuskaat
- 2 el rietsuiker
- slagroom, voor erbij

1 Vet een ronde of ovale ovenschaal rijkelijk in met boter; controleer wel eerst of de schaal in uw slowcooker past.

2 Schenk ongeveer 2,5 cm heet water in de binnenpan. Zet een omgekeerd schoteltje of een metalen koekjesvorm in de pan en zet de slowcooker op hoog.



3 Besmeer de sneeën brood met een dikke laag boter en snijd ze in driehoekjes.

VARIATIE

- Neem eens Italiaanse panettone in plaats van witbrood. Het geeft de pudding een vollere smaak.
- Gebruik ook eens verse bosbessen of een bessensoort naar keuze.
- Wanneer u geen verse bessen en frambozen kunt vinden, neem dan fijngehakte gedroogde abrikozen.



4 Leg de driehoekjes met de beboterde kant naar beneden in de schaal en laat ze daarbij iets overlappen.



5 Verdeel de verse bessen en frambozen zo gelijkmatig mogelijk over het brood en tussen de sneeën; overal moet ongeveer evenveel fruit liggen.



6 Doe de eieren en de tafelsuiker in een grote kom en mix ze kort. Klop daarna geleidelijk de melk, vanille-essence en een flinke snuf nootmuskaat erdoor tot alles goed gemengd is.

TIP

Koop altijd een hele muskaatnoot. Geraspte nootmuskaat verliest snel zijn smaak.



7 Zet de ovenschaal in de binnenpan en schenk voorzichtig het ei-melkmengsel erover. Duw het brood iets aan, zodat alle sneeën goed doorweekt raken. Strooi de rietsuiker en een beetje nootmuskaat erover en bedek de schaal tot slot met een stuk aluminiumfolie.

8 Schenk zo veel kokendheet water in de pan dat de ovenschaal ruim voor de helft onderstaat. Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 3-4 uur op hoog of tot een vleespen die u in het midden prikt er schoon uit komt.

9 Neem de schaal voorzichtig uit de slowcooker en zet hem eventueel een paar minuten onder de hete grill. Laat de pudding iets afkoelen en serveer hem met slagroom.





CHOCOLADECAKE

Deze zware, gestoomde cake is gevuld met een laag romige boterroom – een perfecte traktatie aan het eind van de middag. Geef er een mok sterke koffie bij.

VOOR 8 PERSONEN

115 g pure chocolade, fijngenhakt
3 el melk
150 g boter, op kamertemperatuur
200 g lichtbruine basterdsuiker
3 eieren, losgeklopt
200 g zelfrijzend bakmeel
1 el ongezoet cacaopoeder
poedersuiker en ongezoet cacaopoeder,
voor het bestuiven

Voor de chocolade-boterroom

75 g boter, op kamertemperatuur
115 g poedersuiker
1 el ongezoet cacaopoeder
½ tl vanille-essence



1 Vet een ronde taartvorm of een soufflé-schaal van 18 cm in en bedek de bodem met bakpapier. Schenk ongeveer 5 cm heet water in de binnenpan en zet de slowcooker vervolgens op hoog.

2 Doe de chocolade en de melk in een vuurvaste kom en zet die in de binnenpan. Laat het mengsel 10 min. staan, tot de chocolade zacht is, en roer het dan tot een glad papje. Neem de kom uit de pan en laat de chocolade een paar minuten afkoelen.

3 Doe ondertussen de boter en basterdsuiker in een kom en klop ze licht en luchtig. Klop de eieren er geleidelijk door en roer dan de gesmolten chocolade er heel goed door.

4 Zeef het bakmeel en cacaopoeder erbij en spatel het geheel luchtig door. Schep het beslag in het cakeblik of de schaal en bedek alles met een stuk aluminiumfolie. Zet een omgekeerd schoteltje in de binnenpan en zet het blik of de schaal erbovenop. Schenk eventueel meer kokend water in de pan, zodat het blik of de schaal voor meer dan de helft onderstaat.

5 Doe het deksel op de pan en verwarm de cake 3-3½ uur of tot hij stevig aanvoelt en een vleespen die u in het midden prikt er schoon uit komt. Neem het blik of de schaal uit de pan en zet hem 10 min. op een rooster. Stort de cake op een bord en laat hem afkoelen; verwijder het bakpapier.

6 Klop voor de chocolade-boterroom de boter in een grote kom zacht. Zeef de poedersuiker en het cacaopoeder erbij en roer het geheel door. Voeg de vanille-essence toe en klop tot de room licht en luchtig is.

7 Snijd de cake heel voorzichtig horizontaal doormidden en smeer een dikke laag boterroom op de onderste helft. Leg de bovenste helft van de cake er weer op en bestuif hem dan met poedersuiker en cacao.



CHOCOLADE-WALNOTENCAKE

De frisse sinaasappelsmaak past uitstekend bij deze cake met noten en chocolade. Bestuif de cake simpelweg met poedersuiker of smeer er sinaasappelglazuur op, zoals hier.

Voor 8 personen

- 115 g bloem
- 25 g maïzena
- 1 tl bakpoeder
- 115 g boter, op kamertemperatuur
- 115 g fijne tafelsuiker
- 2 eieren, losgeklopt
- 75 g chocolate chips, puur, melk of wit
- 50 g walnoten, fijngehakt
- geraspte schil van ½ sinaasappel

Voor het glazuur

- 120 g poedersuiker, gezeefd, plus 1 tl voor het bestuiven
- 4 d-2 el vers sinaasappelsap
- halve walnoten, om te garneren

4 Spatel de helft van het gezeefde bloemmengsel door het boter-suikermengsel. Voeg dan de rest van het bloemmengsel, de chocolate chips, walnoten en rasp toe. Roer door tot alles net gemengd is (roer beslist niet te lang).

5 Schep het beslag in het cakeblik en dek dit af met aluminiumfolie; zorg dat er aan de bovenkant voldoende ruimte is, zodat de cake kan rijzen.

6 Zet de vorm in de binnenpan. Schenk vervolgens zo veel kokend water in de pan dat het cakeblik voor twee derde onder water staat.

7 Doe het deksel op de pan en verwarm de cake 2½-3 uur of tot een vleespen die u in het midden van de cake prikt er schoon uit komt. Neem het blik uit de slowcooker en zet hem 10 min. op een rooster; stort de cake en laat hem op het rooster afkoelen.

8 Doe voor het glazuur de poedersuiker in een kom. Roer er 4 tl sinaasappelsap door en voeg indien nodig wat extra sap toe tot het mengsel een soort dikke room vormt. Sprenkel het mengsel over de cake, garneer hem met de walnoten en bestuif hem met 1 tl poedersuiker. Laat het glazuur hard worden voor u de cake in plakken serveert.



1 Vet een cakeblik met een inhoud van 9 dl in met wat boter of olie en bekleed hem met bakpapier. Leg een metalen koekjesvorm of een omgekeerd schoteltje in de binnenpan en schenk 2,5 cm zeer heet water in de pan. Zet de slowcooker op hoog.

2 Zeef bloem, maïzena en bakpoeder twee keer in een kom, zodat deze droge ingrediënten luchtig en goed gemengd zijn. Zet de kom apart.

3 Doe de boter in een kom en mix hem romig. Voeg de tafelsuiker toe en blijf mixen tot het mengsel luchtig is. Voeg de eieren beetje bij beetje toe en mix goed na elke toevoeging.



WORTEL-PASTINAAKCAKE

Een heerlijke variant op de klassieke wortelcake: deze versie is lekker licht en kruimelig. Hij blijft vochtig en kan lang bewaard worden dankzij de geraspte groenten. De meringue op de cake is weer eens iets anders dan de traditionele roomkaas en vormt een fantastisch contrast met de gezonde, kruimelige cake.

VOOR 8 PERSONEN

olie, voor het invetten
1 sinaasappel of citroen
2 tl fijne tafelsuiker
175 g boter
175 g lichtbruine basterdsuiker
3 eieren, losgeklopt
175 g wortels en pastinaken, geraspt
50 g sultanarozijnen
115 g zelfrijzend bakmeel
50 g zelfrijzend volkorenmeel
1 tl bakpoeder

Voor de meringuelaag

50 g tafelsuiker
1 eiwit
snufje zout

1 Zet een omgekeerd schoteltje of metalen koekjesvorm in de binnenpan en schenk er ongeveer 2,5 cm heet water in. Zet de slowcooker op hoog. Vet een diepe taartvorm van 18 cm met een vaste bodem of een souffléschaal in met de olie en leg bakpapier op de bodem.



2 Rasp de schil van de sinaasappel of citroen; zorg dat er geen wit aan de rasp zit. Doe ongeveer de helft van de rasp in een kom (kies hiervoor de langste sliertjes uit) en roer de tafelsuiker erdoor. Leg de suikerschilletjes op een stuk vetvrij papier en laat ze op een warme plek drogen.



3 Doe boter en basterdsuiker in een kom en klop ze licht en luchtig. Voeg de eieren geleidelijk toe en klop goed na elke toevoeging. Roer de niet-gesuikerde schilletjes, de wortels, de pastinaken en de sultanarozijnen erdoor.

4 Zeef bakmeel, volkorenmeel en bakpoeder en voeg grovere korrels die in de zeef achterbleven weer toe. Spatel er nu voorzichtig het wortel-pastinaakmengsel door.



5 Schep het beslag in de taartvorm en strijk het oppervlak mooi glad. Bedek de vorm losjes met een stuk ingevette aluminiumfolie en zet hem daarna in de binnenpan. Schenk zo veel kokend water in de pan dat het tot halverwege de vorm komt.

6 Doe het deksel op de pan en verwarm de cake 3-5 uur of tot een vleespen die u in het midden prikt er schoon uit komt. Neem de vorm uit de pan en laat hem 5 min. op een rooster staan. Stort de cake op een rooster en laat hem volledig afkoelen.



7 Doe voor de meringuelaag de suiker in een kom boven het sudderende water in de slowcooker. Pers de sinaasappel of citroen uit en voeg 2 el van het sap toe. Roer het geheel door tot de suiker opgelost is. Neem de kom uit de slowcooker en voeg het eiwit en een snufje zout toe. Klop het mengsel 1 min. met een elektrische mixer.

8 Zet de kom weer in de slowcooker en blijf nog 6 min. kloppen, tot het mengsel vrij stijf en glanzend is. Neem de kom uit de slowcooker en laat de meringue 5 min. afkoelen; klop hem wel regelmatig door.



9 Bestrijk de cake met het meringuemengsel en laat dat 1 uur opstijven. Strooi voor het serveren de gesuikerde schilletjes over de cake.

VARIATIE

Als u niet van pastinaak houdt, kunt u ook alleen wortel gebruiken of de pastinaak vervangen door courgette. Voeg in dat laatste geval een snufje kaneel en nootmuskaat toe aan het beslag.



CHOCOLADE-KWARKBROWNIES

Het vrij zware en dichte beslag voor de brownies is gemengd met kwark, zodat er een gemarmerd effect ontstaat. Snijd de brownies in vierkantjes en geniet ervan bij een kop thee.

VOOR 9 PERSONEN

50 g pure chocolade (ten minste 70% cacao), fijngehakt
50 g boter
65 g rietsuiker
1 ei, losgeklopt
25 g bloem

Voor het kwarkmengsel

115 g volvette kwark of roomkaas
25 g fijne tafelsuiker
1 tl vanille-essence
½ losgeklopt ei

1 Bekleed de bodem en zijkanten van een vierkant bakblik van 15 cm met bakpapier. Schenk ongeveer 5 cm heet water in de binnenpan en zet de slowcooker op hoog.

2 Doe de chocolade en de boter in een vuurvaste kom en zet deze in de slowcooker. Laat hem 10 min. staan.

3 Maak ondertussen het kwarkmengsel. Doe de kwark of roomkaas, suiker en vanille-essence in een schone kom en klop alles door elkaar. Klop geleidelijk het ei erdoor en blijf kloppen tot het mengsel glad en romig is. Zet het apart.



4 Roer de gesmolten chocolade en de boter goed door elkaar en neem dan de kom uit de slowcooker. Roer de rietsuiker door de chocolade. Zet een omgekeerd schoteltje of metalen koekjesvorm in de binnenpan van de slowcooker.



5 Roer het losgeklopte ei geleidelijk door het mengsel met de gesmolten chocolade. Klop tot alles goed gemengd is. Zeef de bloem erbij en meng.

6 Schep het beslag in het blik. Schep het kwarkmengsel erop. Trek een vleespen al zigzaggend door het beslag, zodat alles wat gemengd wordt.

7 Bedek het blik met aluminiumfolie en zet hem in de slowcooker. Schenk er zo veel kokend water bij dat het water tot halverwege het blik komt. Verwarm de cake 2 uur of tot hij in het midden net stevig begint te worden. Laat afkoelen en snijd in vierkantjes.



LICHTE VRUCHTENCAKE

Deze heel eenvoudig te bereiden vruchtencake is lekker kruimelig. De combinatie van volkorenmeel en slowcooking zorgt ervoor dat de cake heerlijk kleverig blijft.

VOOR 12 PERSONEN

2 eieren
130 g boter, op kamertemperatuur
225 g rietsuiker
150 g zelfrijzend bakmeel
150 g zelfrijzend volkorenmeel
snufje zout
1 tl koekkruiden
450 g gedroogde vruchtjes



3 Schep het beslag in de vorm en strijk de bovenkant glad. Bedek de vorm met ingevette aluminiumfolie.

4 Zet de vorm in de slowcooker en schenk zo veel water in de pan dat de vorm voor meer dan de helft onderstaat. Doe het deksel erop en verwarm de cake 4-5 uur of tot een vleespen die u in het midden prikt er schoon uit komt.

5 Neem de vorm uit de slowcooker en zet hem op een rooster. Laat de cake 15 min. afkoelen en stort hem dan op een bord; laat hem volledig afkoelen. Als u hem wilt bewaren, wikkelt u hem in vetvrij papier en aluminiumfolie; bewaar hem op een koele plek.

1 Bekleed de bodem en zijanten van een diepe ronde vorm van 18 cm of een vierkante vorm van 15 cm met bakpapier. Zet een omgekeerd schoteltje of metalen koekjesvorm in de binnenpan en schenk er ongeveer 2,5 cm heet water in. Zet de slowcooker op hoog.



2 Breek de eieren in een grote kom. Voeg er boter en suiker toe en zeef daarna het bakmeel, volkorenmeel, zout en de koekkruiden erbij; voeg grovere korrels die in de zeef achterblijven toe. Roer alles met een pollepel door en voeg dan de gedroogde vruchtjes toe. Klop het beslag in 2 min. glad en glanzend.

TIP

Kies gedroogde vruchtjes van een goede kwaliteit. Er moeten in elk geval krenten, rozijnen, gekonfijte schilletjes en gesuikerde kersjes in zitten.



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
- 1 1/2 tl bakpoeder
- 3 el melk
- 2 el moutextract of donkere stroop
- 1 tl koekkruiden
- 1/2 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. Sprengel het glazuur snel over de cake en laat het daarna hard worden; pas als het glazuur hard is, snijdt u de cake in plakken.





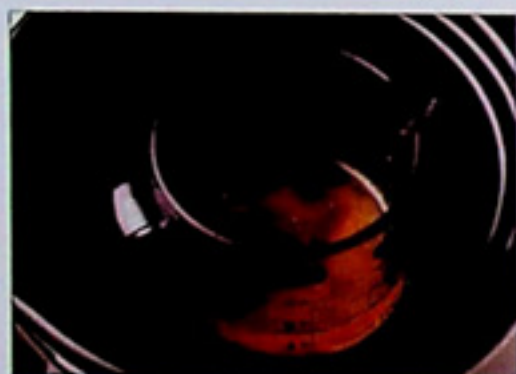
BOSBESSENCAKE

Een traditionele cake kunt u niet in de slowcooker bereiden, maar dit prachtige alternatief is zeker niet minder lekker. Eet de cake wanneer hij nog een beetje warm is en geef er custard of slagroom bij. Zet de eieren en de karnemelk minstens een uur voor u de cake maakt uit de koelkast.

VOOR 4 PERSONEN

75 g boter, plus extra voor het invetten
75 g lichtbruine basterdsuiker
1 dl karnemelk, op kamertemperatuur
2 eieren, losgeklopt, op kamertemperatuur
225 g zelfrijzend bakmeel
snufje zout
1 tl kaneel
150 g verse bosbessen
2 tl rietsuiker, voor het bestrooien
custard of slagroom, voor erbij

1 Zet een omgekeerd schoteltje of een metalen koekjesvorm in de binnenpan. Schenk er ongeveer 5 cm heet water in en zet de slowcooker op hoog. Vet een vuurvaste schaal van 1,5 liter licht in met boter; controleer wel eerst of de schaal in de slowcooker past.



2 Doe boter en basterdsuiker in een vuurvaste maatbeker en zet deze in de binnenpan. Verwarm het geheel onafgedekt 20 min. tot de suiker opgelost is.

3 Neem de maatbeker uit de pan en laat de siroop afkoelen tot hij lauw is. Roer dan de karnemelk en vervolgens de losgeklopte eieren erdoor.

TIP

Omdat er in een slowcooker minder vloeistof verdampt, is het beslag een stuk dikker en droger dan traditioneel cakebeslag.



4 Zeef bakmeel, zout en kaneel in een kom. Roer de bosbessen erdoor en maak een kuiltje in het midden. Schenk het karnemelkmengsel erin en roer tot alles net gemengd is. Roer niet te lang.

5 Schep het beslag in de ovenschaal en strooi de rietsuiker erover. Bedek de schaal met ingevette aluminiumfolie en zet hem in de binnenpan. Schenk er indien nodig nog wat kokend water bij (de schaal moet voor de helft in het water staan).

6 Doe het deksel op de pan en verwarm de cake 3-4 uur of tot een vleespen die u in het midden steekt er schoon uit komt. Laat de cake iets afkoelen voor u hem serveert en geef er wat custard of slagroom bij.



POMPOEN-BANANENCAKE

Deze heerlijke cake is een kruising tussen wortelcake en bananenbrood – een ideale manier om het vruchtvlees uit uw uitgeholde pompoenen voor Halloween te gebruiken. De topping van roomkaas zorgt voor een heerlijk fris contrast met de stevige, natte cake.

VOOR 12 PERSONEN

- 225 g zelfrijzend bakmeel
- 1 ½ tl bakpoeder
- ½ tl kaneel
- ½ tl gember
- snufje zout
- 125 g lichtbruine basterdsuiker
- 75 g pecannoten of walnoten, fijngemaakt
- 115 g pompoenvruchtvlees, grof geraspt
- 2 kleine bananen, gepeld en geprakt
- 2 eieren, losgeklopt
- 1,5 dl zonnebloemolie

Voor de topping

- 50 g boter, op kamertemperatuur
- 150 g roomkaas
- ¼ tl vanille-essence
- 115 g poedersuiker
- halve pecannoten, om te garneren

1 Bekleed de bodem en zijkanten van een ronde bakvorm met vaste bodem of een souffléschaal (doorsnee 20 cm) met bakpapier. Zet een omgekeerd schoteltje of een metalen koekjesvorm in de binnenpan en schenk er ongeveer 2,5 cm zeer heet water in. Zet de slowcooker op hoog.



2 Zeef bakmeel, bakpoeder, kaneel, gember en zout in een grote kom en roer alles door. Roer dan de basterdsuiker, de noten en de geraspte pompoen erdoor tot alles goed gemengd is. Maak een kuiltje in het midden van deze droge ingrediënten.



3 Meng in een aparte kom bananen, eieren en olie. Roer dit door de droge ingrediënten. Doe het beslag in de bakvorm en strijk het oppervlak glad.

4 Dek de vorm af met ingevette aluminiumfolie en zet hem in de binnenpan. Schenk er zo veel kokend water in dat de vorm half onderstaat.

5 Doe het deksel op de pan en verwarm de cake 4-4½ uur op hoog of tot de cake stevig is en een vleespen die u in het midden steekt er schoon uit komt.

6 Neem de vorm uit de slowcooker en zet hem 15 min. op een rooster om hem af te laten koelen. Stort de cake en laat hem volledig afkoelen. Verwijder dan het bakpapier.

7 Doe voor de topping de boter, roomkaas en vanille-essence in een kom en mix tot u een glad en romig mengsel heeft. Zeef de poedersuiker erbij en mix weer tot alles glad en romig is. Bestrijk de cake rijkelijk met de roomkaas en garneer hem dan met de halve pecannoten. Zet hem minstens 1 uur in de koelkast, zodat de topping hard kan worden.

NATTE GEMBERCAKE

Dit is de ultieme gembercake: in plaats van de traditionele donkere stroop wordt hier een mengsel van golden syrup en moutextract gebruikt om de cake lekker kleverig en nat te maken. Slowcooking zorgt ervoor dat de cake heel langzaam gaar wordt, waarna hij meteen gegeten kan worden. De smaak en de textuur worden nog fijner als u de cake in folie wikkelt en twee dagen laat staan.

VOOR 10 PERSONEN

175 g rietsuiker
115 g boter
150 g golden syrup
25 g moutextract
175 g zelfrijzend bakmeel
50 g bloem
2 tl gemberpoeder
snufje zout
1 ei, losgeklopt
1,2 dl melk, op kamertemperatuur
½ tl natriumbicarbonaat



1 Bekleed bodem en zijanten van een ronde bakvorm met vaste bodem (doorsnee 18 cm) met bakpapier. Schenk 5 cm heet water in de binnenpan en zet de slowcooker dan op hoog.



2 Doe suiker, boter, golden syrup en moutextract in een vuurvaste kom die in de slowcooker past. Zet de kom in de binnenpan en laat de boter in 15 min. smelten en de suiker oplossen.

3 Neem de kom uit de slowcooker en roer alles door. Zet een omgekeerd schoteltje of een metalen koekjesvorm in de binnenpan.



4 Zeef bakmeel, bloem, gemberpoeder en zout in een aparte kom. Schenk het mengsel van gesmolten boter en suiker erbij en meng tot een glad beslag. Roer daarna het ei er goed door.

VARIATIE

Om deze natte cake ook aantrekkelijk te maken voor kinderen kunt u hem garneren met citroenglazuur en bestrooien met gekleurde hageltjes. Doe voor het glazuur 75 g poedersuiker in een kom en roer er net genoeg citroensap door om een glad mengsel te vormen dat zo dik is als ongeklopte slagroom. Sprengel het glazuur over de cake en strooi de hageltjes erover.



5 Schenk de melk in een kan en roer het natriumbicarbonaat erdoor. Schenk dit mengsel bij het beslag en roer tot alles weer goed gemengd is.



6 Schenk het beslag in de bakvorm, bedek deze met aluminiumfolie en zet de vorm in de binnenpan.

7 Schenk indien nodig wat extra kokend water in de binnenpan (de bakvorm moet tot halverwege onderstaan). Verwarm de cake afgedekt 5-6 uur of tot hij stevig is en een vleespens die u in het midden steekt er schoon uit komt.

8 Neem de vorm uit de slowcooker en zet hem op een rooster. Laat hem 15 min. staan, stort hem dan en laat hem volledig afkoelen voor u hem in plakken snijdt en serveert.

TIP

Omdat deze cake lekkerder wordt naarmate hij ouder wordt, is dit de ideale traktatie voor gasten: u kunt de cake dagen van tevoren maken.





CHUTNEYS, ZOETZUUR EN DRANKJES

Hoewel de slowcooker niet geschikt is om jam, gelei en marmelade op hoge temperatuur te laten koken, is hij juist wel perfect voor het maken van chutneys en zoetzuur. Slowcooking zorgt ervoor dat hun smaken zich volledig kunnen ontwikkelen, zodat ze niet eerst hoeven te staan voor u ervan kunt genieten. In de slowcooker blijft de vorm van het fruit en de groenten behouden, zodat uw ingelegde lekkernijen er ook nog eens prachtig uitzien. En de citroenjam waarvoor u in dit hoofdstuk het recept vindt, is supersimpel, doordat u niet contant hoeft te roeren. Verder bevat dit hoofdstuk diverse heerlijke drankjes: de slowcooker is ideaal voor het laten trekken van specerijen in dranken en voor het warm houden van bijvoorbeeld punch en chocolademelk.



MANGOCHUTNEY

Een Indiase maaltijd is niet compleet zonder deze klassieke chutney. Hij is zalig zoet en fris, en past daardoor perfect bij de warme specerijen van de Indiase keuken. Geef hem ook eens bij gebarbecuede kip of bij eendenborst. Of doe wat chutney op uw broodje kaas.



VOOR 450 G

- 3 stevige mango's
- 1,2 dl appelazijn
- 200 g rietsuiker
- 1 klein rood pepertje of jalapeñopeper, in de lengte doormidden gesneden
- 2,5 cm verse gember, geschild en fijngehakt
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 5 kardemompeulen, gekneusd
- 1 laurierblaadje
- ½ tl zout

1 Schil de mango's en snijd de pit eruit. Snijd het vruchtvlees in blokjes of dunne partjes.



2 Doe het vruchtvlees in de binnenpan van de slowcooker. Gier de appelazijn erbij en roer dan alles even door. Doe het deksel op de binnenpan en zet de slowcooker vervolgens 2 uur op hoog; roer halverwege de kooktijd de mango's door.



3 Roer suiker, pepertje, gember, knoflook, kardemompeulen, laurierblaadje en zout door het mango-appelazijnmengsel tot de suiker volledig is opgelost.

4 Verwarm de chutney afgedekt 2 uur. Neem deksel van de pan en verwarm de chutney nog 1 uur of tot hij ingedikt is en alle vloeistof is opgenomen. Roer het laatste uur de chutney elke 15 min. door.

5 Verwijder het laurierblaadje. Schep de chutney in warme, gesteriliseerde potten en sluit deze af. Zet de chutney 1 week in de kast voor u hem eet en bewaar hem maximaal 1 jaar.

TIP

Voor een pittiger chutney neemt u 2 groene pepertjes: verwijder de zaden en snijd het vruchtvlees in reepjes. Roer ze met de andere specerijen door de mango's.



POMPOEN-ABRIKOZEN-AMANDELCHUTNEY

Korianderzaad en kurkuma geven deze goudkleurige chutney een aangenaam kruidig smaakje. Hij smaakt heerlijk op hartige hapjes of met blokjes gesmolten mozzarella, en een eenvoudige sandwich maakt hij lekker pittig.

VOOR ONGEVEER 1,8 KG

- 1 kleine muskaatpompoe van ca. 800 g
- 400 g kristalsuiker
- 3 dl appelazijn
- 2 uien, gesnipperd
- 225 g gedroogde abrikozen, fijngenhakt
- geraspte schil en sap van 1 sinaasappel
- ½ tl kurkuma
- 1 el korianderzaad
- 1 el zout
- 115 g amandelschaafsel



1 Snijd de pompoe doormidden en verwijder zaadjes en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes van 1 cm.

2 Doe de suiker en appelazijn in de binnenpan en zet de slowcooker op hoog. Verwarm het mengsel 30 min. en roer dan tot de suiker is opgelost.

3 Voeg pompoe, uien, abrikozen, sinaasappelrasp en -sap, kurkuma, korianderzaad en zout toe en roer vervolgens alles goed door.



4 Doe het deksel op de pan en verwarm alles 4-6 uur; roer af en toe. Na 5 uur moet de chutney vrij dik zijn en moet bijna alle vloeistof zijn opgenomen. Als hij nog relatief vloeibaar is, verwarmt u hem het laatste uur onafgedekt. Roer het amandelschaafsel erdoor.

5 Schep de chutney in warme, gesteriliseerde potten en sluit deze af. Zet ze op een koele, donkere plek en laat ze minstens een maand staan. Bewaar de chutney maximaal twee jaar. Bewaar een geopende pot maximaal twee maanden in de koelkast.



CHUTNEY van GEDROOGD FRUIT

Deze dikke, volle en enigszins klevende chutney maakt van een restje kip of kalkoen een waar feestmaal.

VOOR ONGEVEER 1,5 KG

350 g gedroogde abrikozen
225 g gedroogde dadels, zonder pit
225 g gedroogde vijgen
50 g gekonfijte citrusschilletjes
150 g rozijnen
50 g gedroogde cranberry's
75 ml cranberrysap
3 dl appelazijn
225 g fijne tafelsuiker
geraspte schil van 1 citroen
1 tl koekkruiden
1 tl gemalen koriander
1 tl cayennepeper
1 tl zout



1 Hak abrikozen, dadels, vijgen en citrusschilletjes grof en doe ze met de rozijnen en cranberry's in de binnenpan. Roer het cranberrysap erdoor, doe het deksel op de pan en zet de slowcooker op laag. Verwarm 1 uur of tot de vruchten alle sap hebben geabsorbeerd.

2 Voeg de appelazijn en de suiker toe. Zet de slowcooker vervolgens op hoog en blijf roeren tot de suiker helemaal is opgelost.



3 Verwarm alles afgedekt nog 2 uur of tot het fruit heel zacht en de chutney vrij dik is. Roer de citroenrasp, koekkruiden, koriander, peper en het zout erdoor. Verwarm zonder deksel nog 30 min. tot er nog maar weinig vloeistof over is.

4 Schep de chutney in warme, gesteriliseerde potten en sluit deze af. Bewaar de chutney maximaal een jaar op een koele, donkere plek. Bewaar geopende potten maximaal twee maanden in de koelkast.

VARIATIE

U kunt in plaats van gedroogde cranberry's ook gedroogde zure kersen toevoegen, en appelsap in plaats van cranberrysap.



CHUTNEY van BIETEN, DADELS en SINAASAPPELS

Door zijn prachtige kleur en zijn volle, aardse smaak past deze bijzondere chutney erg goed bij salades en bij sterk smakende kazen, zoals oude, pittige of blauwe kaas.

VOOR ONGEVEER 1,5 KG

- 3 dl moutazijn
- 200 g kristalsuiker
- 350 g rauwe rode bieten
- 350 g handappels
- 225 g rode uien, zeer fijn gesnipperd
- 1 teentje knoflook, geperst
- gerasppte schil van 2 sinaasappels
- 1 tl piment
- 1 tl zout
- 175 g gedroogde dadels, fijngehakt

1 Doe de moutazijn en suiker in de binnenpan. Doe het deksel erop en zet de slowcooker op hoog. Verwarm het geheel tot het zeer heet is.



2 Schil de rode bieten en snijd ze in blokjes van 1 cm. Schil de appels, snijd ze in vieren en snijd het vruchtvlees in blokjes van 1 cm.



3 Roer het azijn-suikermengsel met een houten lepel door tot de suiker is opgelost. Voeg rode bieten, appels, uien, knoflook, rasp, piment en zout toe en roer het geheel goed door. Verwarm het daarna afgedekt 4-5 uur tot alles heel zacht is; roer af en toe.

4 Roer de dadels erdoor en verwarm de chutney nog 1 uur tot hij heel dik is. Roer een of twee keer tijdens dit laatste uur om te voorkomen dat de chutney aankeekt.

5 Schep de chutney in warme, gesteriliseerde potten en sluit deze af. Zet de chutney op een koele, donkere plek en bewaar hem maximaal een halfjaar. Bewaar geopende potten maximaal één maand in de koelkast.

TIP

De chutney is sneller klaar en krijgt een heerlijk fijne textuur als u de rode bieten met de hand of met het grove blad van een keukenmachine raspt.

ZOETZUUR van WORTEL en AMANDEL

Deze klassieker uit het Midden-Oosten wordt meestal gemaakt van lange repen wortel en is ook bij ons redelijk goed verkrijgbaar. Deze versie met grof geraspte wortel is minstens zo lekker.



3 Zet de slowcooker op hoog en verwarm de wortels 2 uur of tot de wortels en de gember zacht zijn. Roer het geheel door als het er droog uit begint te zien.

4 Roer de citroenrasp erdoor en verwarm het geheel dan nog 1 uur of tot het zoetzuur ingedikt is. Roer tegen het eind van de kooktijd alles nog een keer door om te voorkomen dat het aankookt.



5 Rooster het amandelschaafsel in een droge koekenpan op laag vuur goudbruin. Roer het voorzichtig door het zoetzuur, zodat de amandelen heel blijven.

6 Schep het zoetzuur in warme, gesteriliseerde potten en sluit deze af. Bewaar het op een koele, donkere plek en wacht minstens één week voor u ervan eet. Bewaar het zoetzuur maximaal één jaar. Bewaar geopende potten maximaal twee weken in de koelkast.

VOOR ONGEVEER 680 G

1 el korianderzaad
500 g wortels, geraspt
50 g verse gember, in dunne reepjes
200 g fijne tafelsuiker
1,2 dl wittewijnazijn
2 el heldere honing
1½ tl zout
geraspte schil van 1 citroen
50 g amandelschaafsel

1 Kneus het korianderzaad in een vijzel. Doe de zaadjes in de binnenpan met de wortels, gember en suiker en schep alles goed om.



2 Doe wittewijnazijn, honing en zout in een kom en roer tot het zout is opgelost. Schenk het mengsel over de wortels. Schep alles om, doe het deksel op de pan en laat het mengsel 1 uur staan.



ZOETZUUR van PAPAJA EN CITROEN

Dit stevige zoetzuur wordt gemaakt van verse, onrijpe papaja's. Door de bereiding in de slowcooker mengen de smaken zich optimaal. Serveer het zoetzuur bij gebraden vlees of bij crackers met kaas.

VOOR 450 G

- 1 grote, onrijpe papaja
- 1 ui, in heel dunne ringen
- 1,75 dl rodwijnazijn
- sap van 2 citroenen
- 165 g lichtbruine basterdsuiker
- 1 kaneelstokje
- 1 laurierblaadje
- ½ tl scherp paprikapoeder
- ½ tl zout
- 150 g sultanarozijnen



1 Schil de papaja en snijd hem in doormidden. Verwijder de zaden en snijd het vruchtvlees in blokjes.



2 Doe de papaja in de binnenpan, voeg de uienringen toe en roer de rodwijnazijn erdoor. Zet de slowcooker op hoog en verwarm het geheel 2 uur.

3 Voeg citroensap, basterdsuiker, kaneelstokje, laurierblaadje, paprikapoeder, zout en rozijnen toe en roer tot de suiker volledig is opgelost.

4 Verwarm het mengsel zonder deksel 1 uur. Het zoetzuur moet vrij dik en stroperig worden.

5 Schep het zoetzuur in warme, gesteriliseerde potten en sluit deze af. Bewaar het maximaal één jaar een koele, donkere plek en wacht minstens één week voor u ervan eet. Bewaar geopende potten maximaal twee weken in de koelkast.



KERSTVRUCHTJES

In Engeland maakt men deze Christmas mincemeat door de ingrediënten simpelweg te mengen. In de slowcooker worden de smaken optimaal gemengd en versterkt, zodat de vruchtjes meteen gegeten kunnen worden en niet eerst een tijd hoeven te trekken. Bovendien zijn de vruchtjes veel langer houdbaar dankzij de verhitting in de slowcooker.

VOOR ONGEVEER 1,8 KG

450 g moesappels
115 g gekonfijte citrusschil
115 g bigarreaus
115 g gedroogde abrikozen
115 g gepelde amandelen
1,5 dl brandewijn of cognac
225 g krenten
225 g sultanarozijnen
450 g rozijnen
225 g bruine basterdsuiker
225 g niervet (gekoeld en geraspt) of plantaardig bakvet
2 tl gemberpoeder
1 tl piment
1 tl kaneel
½ tl nootmuskaat
geraspte schil en sap van 1 citroen
geraspte schil en sap van 1 sinaasappel



1 Schil de appels en boor het klokhuis eruit. Hak de appels, citrusschil, bigarreaus, abrikozen en amandelen vervolgens in grove stukken.

2 Houd de helft van de brandewijn of cognac apart en doe de rest in de binnenpan met alle andere ingrediënten. Roer het geheel goed door.

3 Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 1 uur op hoog.

4 Roer het geheel goed door en verwarm het dan afgedekt 2 uur op laag. Roer halverwege de kooktijd om te voorkomen dat de vruchtjes aan de bodem vastkoeken.

5 Zet de slowcooker uit, neem het deksel van de pan en laat de vruchtjes volledig afkoelen.



6 Roer de bewaarde brandewijn of cognac erdoor en schep het mengsel in warme, gesteriliseerde potten en sluit deze af. Bewaar de vruchtjes maximaal zes maanden koel en donker. Bewaar geopende potten maximaal twee weken in de koelkast.



UIENCONFIT

Deze langzaam gaar geworden en gekarameliseerde uien met zoetzure balsamicoazijn kunt u een paar dagen in de koelkast bewaren. U kunt rode, gele of witte uien gebruiken voor dit gerecht, maar gele uien zijn het zoetst. Met sjalotjes wordt deze confit ook erg lekker.



VOOR 6 PERSONEN

- 2 el extra virgine olijfolie
- 15 g boter
- 500 g uien, in dunne ringen
- 3-5 takjes verse tijm
- 1 laurierblaadje
- 2 el rietsuiker, plus wat extra
- 2 el balsamicoazijn, plus wat extra
- 1,2 dl rode wijn
- 50 g gedroogde pruimen, fijngehakt
- zout en versgemalen zwarte peper



1 Doe de olijfolie en boter in de binnenpan en zet de slowcooker ongeveer 15 min. op hoog tot de boter gesmolten is. Roer de uien door de boter.

2 Doe het deksel op de binnenpan en leg er een opgevouwen theedoek op. Verwarm de uien 5 uur; roer ze een paar keer door, zodat de uien gelijkmatig gaar worden.



3 Voeg lekker veel zout en peper toe en voeg dan de tijm, het laurierblaadje, de suiker, balsamicoazijn en rode wijn toe. Roer alles voorzichtig met een pollepel door tot de suiker is opgelost. Roer dan de pruimen erdoor.

4 Doe het deksel op de pan en verwarm de uien nog 1 1/2-2 uur of tot de confit kleverig en dik is. Voeg naar smaak nog wat extra azijn of suiker toe. Bewaar de afgekoelde confit in de koelkast. Serveer hem warm of koud.



CITROENJAM

Deze zure en tegelijkertijd romige jam is vooral in Engeland en Amerika bijzonder populair en heet daar lemon curd. Smeer een dikke laag van deze jam op een snee vers brood of op uw pannenkoeken. De jam is ook erg lekker op taartjes met vers fruit.



VOOR ONGEVEER 450 G

geraspte schil en sap van 3 (liefst biologische) citroenen
200 g fijne tafelsuiker
115 g boter, in blokjes
2 grote eieren
2 grote eierdooiers

TIP

Voor een scherpere, zuurdere jam gebruikt u 4 limoenen in plaats van 3 citroenen. Limoenjam heeft een prachtige, groenachtige kleur.

1 Schenk ongeveer 5 cm zeer heet water in de binnenpan. Zet de slowcooker op hoog. Doe het sap en de rasp, de suiker en de boter in een zo groot mogelijke vuurvaste kom; controleer eerst of de kom in uw slowcooker past.

2 Zet de kom in de slowcooker en schenk zo veel kokendheet water in de binnenpan dat de kom tot halverwege onderstaat. Laat alles zo 15 min. staan of tot de suiker opgelost en de boter gesmolten is. Neem de kom uit de pan en laat het mengsel wat afkoelen. Zet de slowcooker op laag.



3 Doe eieren en eierdooiers in een kom en klop ze los. Zeef de eieren bij het citroenmengsel en klop met een garde door elkaar. Bedek de kom met aluminiumfolie en zet hem in de binnenpan.



4 Verwarm het geheel 1-2 uur op laag en roer elke 15 min. tot de jam zo dik is dat hij aan de bolle kant van een houten lepel blijft hangen.

5 Schenk de jam in warme, gesteriliseerde potten en sluit die af. Bewaar de jam op een koele, donkere plek en gebruik hem binnen drie maanden. Bewaar geopende potten in de koelkast.



BLOZENDE PEREN

Als dit ingelegde fruit langer staat, absorbeert het fruit de kleur van de azijn nog meer en krijgt het een prachtige roze gloed. De heerlijke kruidige, zoetzure smaak past met name goed bij de kerstkalkoen en bij wildpastei, sterke kaas en paté.

VOOR ONGEVEER 1,3 KG

1 kleine citroen
450 g kristalsuiker
4,75 dl frambozenazijn
kaneelstokje van 7,5 cm
6 kruidnagels
6 pimentkorrels
1,5 dl water
900 g stevige peren



1 Snijd met een scherp mes dunne reepjes schil van de citroen. Pers de citroen en doe het sap met de reepjes schil in de binnenpan.

2 Voeg suiker, azijn, kaneel, kruidnagels, piment en water toe en zet de slowcooker op hoog. Verwarm alles afgedekt 30 min. en roer dan tot de suiker is opgelost. Doe het deksel weer op de pan en verwarm alles nog 30 min.

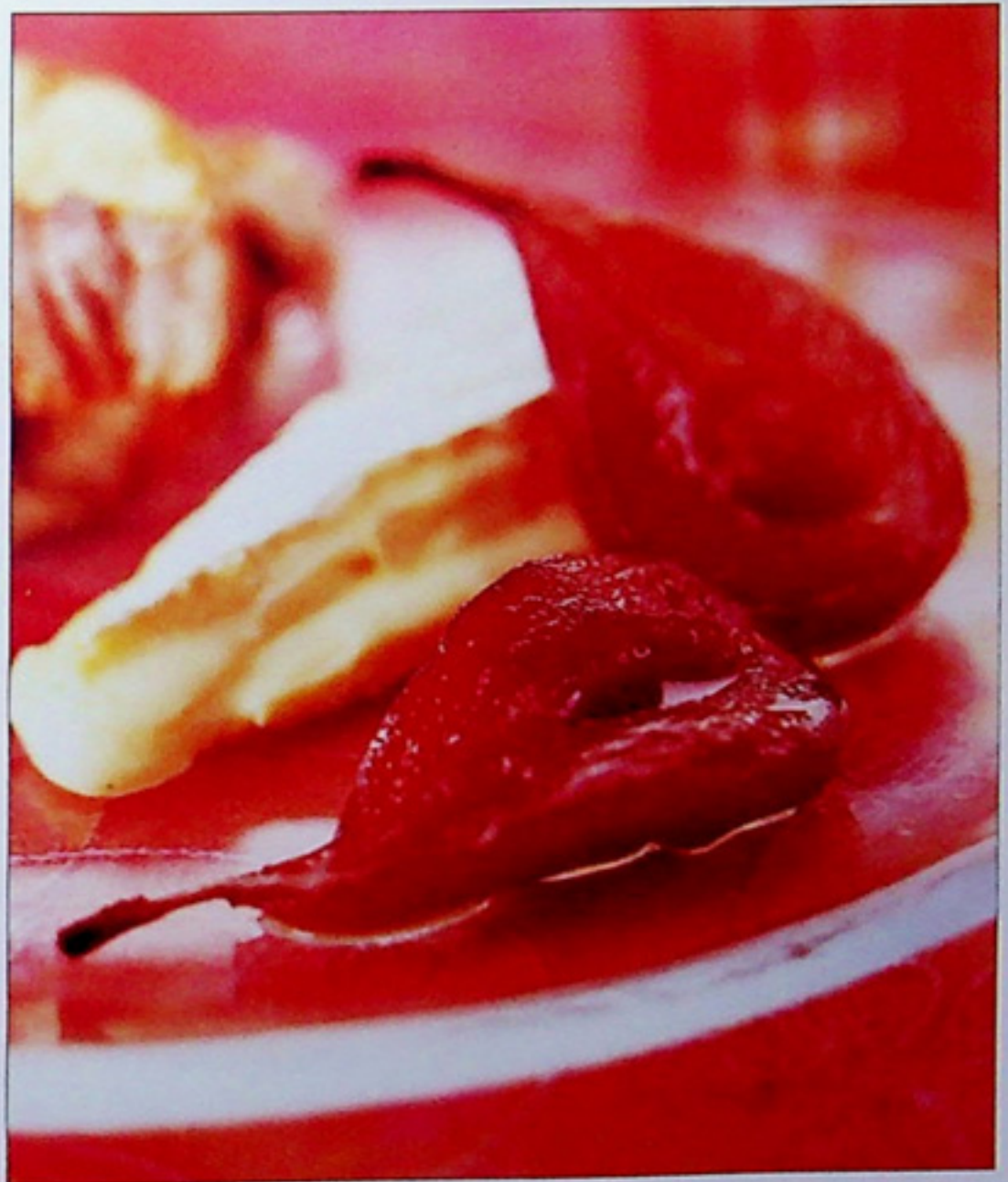


3 Schil ondertussen de peren. Snijd ze doormidden en verwijder dan het klokhuis met een melonbolletjeslepel. Erg grote peren snijdt u in vieren in plaats van doormidden.

4 Doe de peren in de slowcooker en verwarm ze afgedekt 1 1/2-2 uur; draai ze regelmatig om, zodat ze met siroop worden bedekt. Controleer af en toe: de peren moeten zacht en doorschijnend worden, maar nog wel hun vorm behouden.

5 Neem de peren met een schuimspaan uit de pan en doe ze in warme, gesteriliseerde potten. Voeg de specerijen en reepjes citroenschil toe.

6 Schuim de siroop af en schenk hem bij de peren. Sluit de potten af en laat ze een paar dagen staan voor u de peren eet. Bewaar maximaal twee weken.



WARME BISSCHOPSWIJN

Op een koude winteravond is er niets lekkerder dan een glas warme bisschopswijn. De slowcooker is bijzonder handig wanneer u warme wijn voor uw gasten wilt maken: u kunt de wijn enkele uren van tevoren maken en de slowcooker zorgt ervoor dat de wijn op de juiste temperatuur is wanneer uw gasten er zijn.

VOOR 8 PERSONEN

50 g lichtbruine basterdsuiker
1,5 dl kokendheet water
2 kleine sinaasappels, liefst biologische
6 kruidnagels
1 kaneelstokje
½ muskaatnoot
1½ flessen rode wijn, bijvoorbeeld
bordeaux
1,5 dl brandewijn of cognac

1 Doe de suiker in de binnenpan en schenk het water erbij. Roer tot de suiker is opgelost en zet dan de slowcooker op hoog.

TIP

Gebruik glazen met een oor, zodat uw gasten de wijn goed vast kunnen houden.



2 Spoel de sinaasappels schoon en druk de kruidnagels in een ervan. Doe hem met kaneelstokje, muskaatnoot en wijn in de binnenpan. Snijd de tweede sinaasappel doormidden en in dunne schijfjes; houd apart. Verwarm de wijn afgedekt 1 uur op hoog of auto en daarna 3 uur op laag of auto.



3 Roer de brandewijn of cognac erdoor en voeg de schijfjes sinaasappel toe. Verwarm de wijn nog 1 uur.

4 Verwijder de hele sinaasappel met de kruidnagels, de muskaatnoot en het kaneelstokje. De wijn kan maximaal 4 uur warm worden gehouden.

Voedingswaarde per portie: energie 162 kcal/675 kJ; eiwit 0,2 g; koolhydraten 6,8 g, waarvan suikers 6,8 g; vet 0 g, waarvan verzadigd 0 g; cholesterol 0 mg; calcium 12 mg; vezels 0 g; natrium 10 mg.

CRANBERRY-APPELPUNCH

Als u een feestje geeft, is het verstandig om ook een alcoholvrije punch te maken. De slowcooker haalt hier het maximale uit de verse gember en het limoenschilletje.

VOOR 6 PERSONEN

1 limoen
5 cm verse gember, geschild en in dunne plakjes
50 g fijne tafelsuiker
2 dl kokendheet water
4,75 dl cranberrysap
4,75 dl appelsap
ijsblokjes en gekoeld koolzuurhoudend mineraalwater, voor erbij (naar keuze)

1 Snijd de schil van de limoen in reepjes en doe deze in de binnenpan met de gember en suiker. Schenk het water erbij en roer tot de suiker is opgelost. Doe het deksel op de pan en zet de slowcooker 1 uur op auto of hoog. Zet hem dan 2 uur op laag of laat hem op auto staan. Zet de slowcooker uit en laat de siroop volledig afkoelen.



2 Schenk de afgekoelde siroop door een zeef in een grote kan of punchschaal. Gooi de limoenschilletjes en de gember weg.

3 Pers de limoen uit en zeef het sap in de kan of schaal. Roer het cranberrysap en het appelsap erdoor. Dek de kan af en zet hem vervolgens minstens 3 uur in de koelkast.



4 Schenk of schep de punch in longdrinkglazen met ijsblokjes. Schenk er eventueel nog wat gekoeld mineraalwater bij.

TIP

Als u wilt, kunt u wat dunne schijfjes appel en een handvol cranberry's in de punch doen. De punch ziet er dan extra feestelijk uit.

Voedingswaarde per portie: energie 111 kcal/475 kJ; eiwit 0,1 g; koolhydraten 27,9 g, waarvan suikers 16,5 g; vet 0,1 g, waarvan verzadigd 0 g; cholesterol 0 mg; calcium 8 mg; vezels 0 g; natrium 2 mg.



MEXICAANSE CHOCOLADEMELK

Door de warme chocolademelk op te schuimen wordt hij heerlijk luchtig. De slowcooker is ideaal om de melk voor deze drank te verwarmen, omdat de smaken van de kaneel en de kruidnagels dankzij de langzame verwarming volledig tot hun recht komen. Ze geven de chocolademelk een verwarmende en kruidige smaak.

VOOR 4 PERSONEN

- 1 liter melk
- 1 kaneelstokje
- 2 kruidnagels
- 115 g pure chocolade, fijnegehakt
- 2-3 druppels amandelessence
- slagroom en cacaopoeder of geraspte chocolade, voor erbij (naar keuze)



TIP

De echte Mexicaanse chocolademelk is altijd gekruid. Deze populaire ontbijt-drink wordt vaak geserveerd met churros, een lekkernij van gefrituurd donutachtig deeg.

1 Schenk de melk in de binnenpan. Voeg het kaneelstokje en de kruidnagels toe, doe het deksel op de pan en zet de slowcooker op hoog. Verwarm de melk en de specerijen ongeveer 1 uur of tot de melk bijna kookt.

2 Voeg de stukjes chocolade en de amandelessence toe en roer tot de chocolade gesmolten is. Zet de slowcooker uit.

3 Zeef de melk in een blender (doe dit indien nodig in twee porties) en laat de motor op hoge snelheid 30 sec. draaien, tot de melk schuimig is. Of klop de melk in de binnenpan met een mixer of garde schuimig.

4 Schenk of schep de chocolademelk in glazen. Lepel eventueel op elk glas een dot slagroom en strooi er wat cacaopoeder of geraspte chocolade over. Serveer de drank meteen.

Voedingswaarde per portie: energie 262 kcal/1102 kJ; eiwit 9,9 g; koolhydraten 30 g, waarvan suikers 29,7 g; vet 12,3 g, waarvan verzadigd 7,6 g; cholesterol 17 mg; calcium 309 mg; vezels 0,7 g; natrium 109 mg.

NORMANDISCHE KOFFIE

Normandië staat bekend om zijn vele boomgaarden met appelbomen. Veel gerechten uit deze streek worden dan ook bereid met appelsap of appelmoes. In dit recept worden de zoete smaken van appels en specerijen gecombineerd in een heerlijke koffiedrank.

VOOR 4 PERSONEN

- 4,75 dl appelsap
- 2 el bruine basterdsuiker
- 2 sinaasappels, in dikke plakken
- 2 kleine kaneelstokjes
- 2 kruidnagels
- snufje piment
- 4,75 dl hete, verse, sterke koffie
- doormidden gesneden kaneelstokjes, voor erbij (naar keuze)

TIP

- Voor goede, sterke koffie gebruikt u voor 75 g koffie op 1 liter water.
- Voor een alcoholische versie van de Normandische koffie vervangt u een kwart van het appelsap door de Franse appelbrandewijn calvados. Voeg de calvados toe nadat u het kruidige appelsap heeft gezeefd en de specerijen heeft verwijderd.

1 Schenk het appelsap in de binnenpan en zet de slowcooker vervolgens op hoog.



2 Voeg de suiker, sinaasappels, kaneelstokjes, kruidnagels en het piment toe en roer. Verwarm alles afgedekt 20 min.

3 Roer tot de suiker is opgelost en verwarm alles dan afgedekt 1 uur.

4 Zet de slowcooker op laag zodra het sap heet is. U kunt het sap zo nog 2 uur warm houden.



5 Zeef het sap in een kom en gooi de schijfjes sinaasappel en de specerijen weg.

6 Schenk de koffie bij het sap en roer. Schenk de drank in warme mokken of espressokopjes en garneer eventueel met een kaneelstokje.

Voedingswaarde per portie: energie 85 kcal/353 kJ; eiwit 0,2 g; koolhydraten 22,2 g, waarvan suikers 22,2 g; vet 0,1 g, waarvan verzadigd 0 g; cholesterol 0 mg; calcium 11 mg; vezels 0 g; natrium 3 mg.



OOK VERSCHENEN

Alex Barker, met recepten van Sally
Mansfield

Minibijbel Aardappelgerechten
ISBN 978 90 483 0620 6

Josephine Bacon, Jenni Fleetwood
Minibijbel Afrikaanse keuren
ISBN 978 90 483 0617 6

Catherine Atkinson
Minibijbel bakken
ISBN 978 90 483 1223 8

Linda Tubby
Minibijbel Barbecue
ISBN 978 90 483 0825 5

Ysanne Spevack
Minibijbel Biologische keuren
ISBN 978 90 483 0995 5

Stuart Walton
Minibijbel Cocktails
ISBN 978 90 483 0722 7

Mridula Baljekar
Minibijbel Curry's
ISBN 978 90 483 0838 5

Bridget Jones
Minibijbel Koken voor diabetici
ISBN 978 90 483 1172 9

Kate Whiteman, Maggie Mayhew
Minibijbel Fruitgerechten
ISBN 978 90 483 0621 3

Rena Salaman, Jan Cutler
Minibijbel Griekse keuren
ISBN 978 90 483 0837 8

Catherine Atkinson, Maggie Mayhew
Minibijbel Inmaken
ISBN 978 90 483 0827 9

Kate Whiteman
Minibijbel Italiaanse keuren
ISBN 978 90 483 0835 4

Emi Kazuko, Yasuko Fukuoka
Minibijbel Japanse keuren
ISBN 978 90 483 0616 9

Marlena Spieler
Minibijbel Joodse keuren
ISBN 978 90 483 0615 2

Nancy McDougall
De Mini kinderkookbijbel
ISBN 978 90 483 0823 1

Catherine Atkinson
**Minibijbel Koekjes, biscuits
& brownies**
ISBN 978 90 483 0622 0

Mary Banks, Christine McFadden,
Catherine Atkinson
Minibijbel Koffie
ISBN 978 90 483 0994 8

Elaine Gardner
**Minibijbel Koolhydraatarme
gerechten**
ISBN 978 90 483 0619 0

Sallie Morris, Deh-ta Hsiung
Minibijbel Oosterse keuren
ISBN 978 90 483 1224 5

Jeni Wright
Minibijbel Pasta
ISBN 978 90 483 0824 8

Christine Ingram
Minibijbel Rijst & Risotto
ISBN 978 90 483 0626 8

Julia Canning
Minibijbel Salades
ISBN 978 90 483 0709 8

Suzannah Olivier, Joanna Farrow
Minibijbel Sappen & Smoothies
ISBN 978 90 483 0712 8



Catherine Atkinson
Minibijbel Slowcooker
ISBN 978 90 483 1171 2

Anne Sheasby
Minibijbel Soepen
ISBN 978 90 483 0711 1

Pepita Aris
Minibijbel Spaanse keuken
ISBN 978 90 483 0826 2

Jenni Fleetwood
**Minibijbel Stoof- en
ovenshotels**
ISBN 978 90 483 0618 3

Ann Nicol
Minibijbel Taarten & Cakes
ISBN 978 90 483 0635 0

Judy Bastyra, Becky Johnson
Minibijbel Thaise keuken
ISBN 978 90 483 0706 7

Valerie Ferguson
**Minibijbel Vegetarische
gerechten**
ISBN 978 90 483 0708 1

Kate Whiteman
**Minibijbel Vis & schelp-
dieren**
ISBN 978 90 483 1029 6

Lucy Knox, Keith Richmond
**Minibijbel Vlees, wild en
gevogelte**
ISBN 978 90 483 0836 1

Sunil Vijayakar, Becky Johnson,
Jenni Fleetwood
Minibijbel Wokgerechten
ISBN 978 90 483 0710 4



REGISTER

A

aardappelen
aardappeltoppings 44
ansjovis-aardappelschotel,
romige 98
gratin van aardappel, ui en
knoflook 201
stoofpot met aardappelen en
worstjes 164
stoofpot van varkensvlees en
aardappelen 163
zoete aardappelen met
sinaasappel 200



abrikozen en amandelen,
gevulde kip met 124
alcohol 29
ansjovis-aardappelschotel,
romige 98
appels, gevulde 212
au bain marie koken in de
slowcooker 50
avogolemono 77
Aziatische eendenbouillon 82

B

bananen met rum en rozijnen,
warme 216
Baskische tonijn 113
beurre blanc 57
biryani met groenten en
cashewnoten 194
bisschopswijn, warme 248
blozende peren 247
boerenterrine met prei 92
bonenchili met
maïsbroodtopping, hete 189
bonenschotel uit Boston 161
bonenstoofpot, zoetzure 187
borsjt met kool, rode bieten
en tomaten 78

bosbessencake 232
bouillon maken 30
bouquet garni 28
brood
brood-boterpudding 53
broodlaagjes 45
broodpudding, hartige 52
broodpudding met verse
vruchten 222
butterscotch
fondue 61
saus 59

C

cannelloni met gerookte forel
101
cannelloni sorrentina 102
Caribische pindakip 134
champignon-bonenpaté 90
chocolade
chocolade-bananencake 217
chocoladecake 224
chocoladefondue 61
chocolade-kwarkbrownies
228
chocolademelk, Mexicaanse
250

chocoladesauzen 59
chocoladetaart, donkere 54
chocolade-vruchtencake,
gestoomde 220
chocolade-walnotencake 225
chowder 76
chutney 62
chutney van bieten, dadels
en sinaasappels 241
chutney van gedroogd fruit
240
mangochutney 238
pompoen-abrikozen-
amandelchutney 239
citroenjam 246
cranberry-appelpunch 248
crème brûlée 53
custard 58
custard met ahornsiroop,
gebakken 214

D

dadelcakejes met toffeesaus
221
dal van kokos, tomaten en
linzen met geroosterde
amandelen 204



dippers, hartige 60
dippers, zoete 61
dorowat 137
dragonkip in cider 130
dronken kip 133

E

eend
Aziatische eendenbouillon 82
eendenstoofpot met olijven 44
ei
eiercustard 52
gebakken eieren met romige prei 184
kruiden-kaaseieren 182

F

fondues maken 60
Franse uiensoep met kaasbroodjes 68
fruit 26
blozende peren 247
bosbessencake 232
chocolade-bananencake 217
chutney 62
chutney van gedroogd fruit 240
chutney van rode bieten, dadels en sinaasappels 241
citroenjam 246
cranberry-appelpunch 248
dadelcakejes met toffeesaus 221
gepocheerde peren in rode wijn 210
gestoomde chocolade-vruchtencake 220
gevlude appels 212
gevlude peren met kaas 86
kerstvruchtjes 244
koffie-perencake 218
lichte vruchtencake 229
mangochutney 238
papaja met gember 213
pompoen-abrikozen-amandechutney 239
pompoen-bananencake 233

vruchtengelei 62
vruchtenpuree 58
vruchtensaus van gedroogd fruit 58
warme bananen met rum en rozijnen 216
winterfruit in gekruide wijn 211
zoetzuur van papaja en citroen 243

G

Galicische maaltijdsoup 75
garnalensoep, heet-zure 83
gebak
chocoladetaart, donkere 54
stoompudding 52
taarten maken 54
gebakken custard met ahornsirop 214
gebakken eieren met romige prei 184
geglaceerde ham 168
gemarmerde kruidcake 230
gembercake, natte 234
Genuese minestrone 74
gepocheerde peren in rode wijn 210
gepocheerde vis in pittige tomatensaus 104
geschiedenis van de slowcooker 6
gesmoord rundvlees met mienikswortel 156
gesmoord rundvlees met pindasaus 153
gesmoorde mul op bedje van venkel 108
gestoomd parelhoen met rodekool 142
gestoomde chocolade-vruchtencake 220
geurige kipcurry 138
gevogelte 16
gevogeltebouillon, witte 31
gevlude appels 212
gevlude kip met abrikozen en amandelen 124
gevlude paprika's met couscous 197
gevlude peren met kaas 86
gevlude uien met geitenkaas en zongedroogde tomaten 199
granen, pasta en bonen 24
gratin van aardappel, ui en knoflook 201
Griekse gehaktballetjes in tomatensaus 171
griesmeeltoppings 45
groene viscurry 119
groentebouillon 33
groente-kashmiri 193
groenten 22
groentesoep 34

H

haaspastei 147
ham glaceren 49
ham pocheren 49
haring gevuld met spinazie 116
hartig notenbrood 185
hartige broodpudding 52
hartige sauzen maken 56
heet-zure garnalensoep 83
hete bonenchili met maïsbroodtopping 189
hoki-balletjes in tomatensaus 107
hollandaisesaus 56
Hongaarse cholent 158

I

inmaken 62
Italiaanse stoofpot met varkensworstjes 162

J

Jamaicaanse kip 135

K

kaasfondue 60
kabeljauw met gekarameliseerde uien 114
kalfsvlees 13
kalfsvlees met tomaten 170
kalkoen
kalkoenbouillon 32
stoofpot met kalkoen en tomaten 122
karamelsaus 59
kardemom-kiptimbaaltjes, romige 93
kerstvruchtjes 244
kip
Caribische pindakip 134
dorowat 137
dragonkip in cider 130
dronken kip 133
geurige kipcurry 138
gevlude kip met abrikozen en amandelen 124



Jamaicaanse kip 135
kardemom-kiptimbaaltjes, romige 93
kip-champignonschotel 123
kip fricassée 126
kip korma 140
kip met cashewsous 139
kip met chipotlesaus 132
kip met peterseliesaus 125
kippensoep met knaidlaich 79
kip-pistachepaté 94
kip pocheren 48
kip stoven 47
koresh met kip en spliterwten 141
piepkuike in een saus van spek, prei en champignons 128
pittige kip jambalaya 136
knoedels 44
koffie-perencake 218
kokoscustard 208
kokoszalm 105
konijn
konijnenschotel met jeneverbessen 146
konijn, pasta met 145
kooktijden 9
koresh met kip en spliterwten 141
koude tomaten-paprikasoep 71
kruidcake, gemarmerde 230
kruiden-kaaseieren 182
kruiden, specerijen en smaakmakers 28
kruidige tamarindekikkererwten 203
kruimellaagjes 45

L

lamsschenkel stomen 42
lamsvlees 14
Griekse gehaktballetjes in tomatensaus 171
lamspastei met mosterd 173
lamsvlees in dillesaus 177
lamsvlees met honing en pruimen 175
lamsvlees met pompoen 178
lamsvlees met tomaten en knoflook 181
Lancashire hotpot 172
mousaka 174
stoofpot met lam, wortel en gerst 180
Toscaanse lamsschouder 178
vleespastei met mosterdjus 150
Lancashire hotpot 172

lichte vruchtencake 229
limonadesiroop 63
linzensoep 80

M

maaltijdsoep, Galicische 75
mangochutney 238
marinades maken 36
marmelade 63
Mexicaanse chocolademelk 250
minestrone, Genuese 74
mousaka 174
mul op bedje van venkel 108

N

natte gembercake 234
Noord-Afrikaanse gekruide soep 84
Normandische koffie 250
notenbrood, hartig 185
nuttig kookgerei 10

O

onderhoud 9
orgaanvlees 15

P

paddestoelen
paddestoelen-
courgettelasagne 191
paddestoelenpilav 194
paddestoelensoep, wilde- 74
pasta met paddestoelen 190
stoofpot met paddestoelen en venkel 186
papaja met gember 213
paprika's met couscous, gevulde 197
parelhoen
parelhoen en groenten, stoofpot met 143
parelhoen met rodekool, gestoomd 142
pasta
cannelloni met gerookte forel 101
cannelloni sorrentina 102
paddestoelen-courgettelasagne 191
pasta met konijn 145
pasta met paddestoelen 190
tonijnlasagne 103
pastinaak en kikkererwten met een saus van knoflook, ui, peper en gember 198
paté van rode linzen en geitenkaas 91
paté, zijdezachte 51
patés maken
peren, blozende 247



peren in rode wijn, gepocheerde 210
petits pots de crème au mocha 215
piepkuiken in een saus van spek, prei en champignons 128
pittige Indiase rijst met spinazie, tomaten en cashewnoten 205
pittige kip jambalaya 136
pittige pompoensoep 72
pittige sauzen 29
pittige worteldip 85
pocheren 48
pompoen-bananencake 233
pompoen-pindacurry, zoete 192
pompoensoep, pittige 72
Provençalse runderstoofpot 152

R

rijst 24
paddestoelenpilav 194
pittige Indiase rijst met spinazie, tomaten en cashewnoten 205
rijstepudding 53
rozemarijnrisotto met borlottibonen 196
saffraanpilav met ingelegde walnoten 195
zalmsrisotto met komkommer 99
zilervliesrijst met citroen-gras 202
rodekool stomen 43
rog met tomaten-olijvensaus 111
romige ansjovis-aardappelschotel 98
romige kardemom-kiptimbaaltjes 93
rozemarijnrisotto met borlottibonen 196
runderrollade stoven 47
rundvlees 12
gesmoord rundvlees met mierikswortel 156

gesmoord rundvlees met pindasaus 153
Hongaarse cholent 158
kruidig rundvlees 159
Provençalse runderstoofpot 152
rundvlees-champignonpastei 154
vleespastei met mosterdjus 150

S

sabayon 57, 58
saffraanpilav met ingelegde walnoten 195
schelvis met pittige linzen 110
scherpzuur varkensvlees 160
soep
avgolemono 77
borsjt met kool, rode bieten en tomaten 78
chowder 76
eendenbouillon, Aziatische 82
Franse uiensoep met kaasbroodjes 68
Galicische maaltijdsoep 75
garnalensoep, heet-zure 83
Genuese minestrone 74
gevogeltebouillon, witte 31
groentebouillon 33
groentesoep 34
kalkoenbouillon 32
kippensoep met knaidlaich 79
linzensoep 80
pompoensoep, pittige 72
spinaziesoep met wortelgroenten 81
tomaten-paprikasoep, koude
tomatensoep met vers basilicum 70
visbouillon 32
vleesbouillon 30
vleesbouillon, bruine 31
wildepaddestoelensoep 74



wortel-koriandersoep 69
soep maken 34
spinaziesoep met wortelgroenten 81
stoofgerecht, snel 40
stoofgerecht, voorgebakken 40
stoofpot met aardappelen en worstjes 164
stoofpot met kalkoen en tomaten 122
stoofpot met paddestoelen en venkel 186
stoofpot met parelhoen en groenten 143
stoofpot van varkensvlees en aardappelen 163
stoofpotten maken 38
stoompuddingen en nagerechten maken 52
stoven 46

T

taarten maken 54
tamarindekikkererwten, kruidige 203
tapiocapudding 209
temperatuurinstellingen 8
terrine met laagjes 51
terrine van schelvis en gerookte zalm 88
terrines maken 50
Thaise viscurry 118
tomaten
borsjt met kool, rode bieten en tomaten 78
dal van kokos, tomaten en linzen met geroosterde amandelen 204
gepocheerde vis in pittige tomatensaus 104
gevulde uien met geitenkaas en zongedroogde tomaten 199
hoki-balletjes in tomatensaus 107
kalfsvlees met tomaten 170
pittige Indiase rijst met spinazie, tomaten en cashewnoten 205
rog met tomaten-olijvensaus 111
stoofpot met kalkoen en tomaten 122
tomaten-paprikasoep, koude 71
tomatensaus 56
tomatensoep met vers basilicum 70
tomatervinaigrette 93
tongschar met parmaham 112
tonijnlasagne 103
Toscaanse lamsschouder 176

U

uienconfit 245
 uien met geitenkaas en
 zongedroogde tomaten,
 gevulde 199

V

varkenspaté, klassieke 50
 varkensvlees 15
 bonenschotel uit Boston 161
 geglaceerde ham 168
 Italiaanse stoofpot met
 varkensworstjes 162
 scherpzuur varkensvlees
 160
 stoofpot met aardappelen en
 worstjes 164
 stoofpot van varkensvlees en
 aardappelen 163
 varkensfilet met pruimen
 165
 varkensstoofpot met
 gedroogd fruit 166
 vederwild marineren 18
 veiligheid 64
 vis
 ansjovis-aardappelschotel,
 romige 98
 Baskische tonijn 113
 cannelloni met gerookte
 forel 101
 cannelloni sorrentina 102
 gepocheerde vis in pittige
 tomatensaus 104
 gesmoorde mul op bedje van
 venkel 108
 groene viscurry 119
 haring gevuld met spinazie
 116
 hoki-balletjes in tomatensaus
 107
 kabeljauw met gekarameli-
 seerde uien 114
 kokoszalm 105
 rog met tomaten-olijvensaus
 111
 schelvis met pittige linzen
 110

terrinen van schelvis en
 gerookte zalm 88
 Thaise viscurry 118
 tongschar met parmaham
 112
 tonijnlasagne 103
 visbouillon 32
 vis jambalaya 106
 vispastei met kaas 100
 vis pocheren 49
 visterrine 87
 zalmrisotto met komkommer
 99
 zwaardvis met barbecuesaus
 115
 vis, schelp- en schaaldieren
 20
 vleesbouillon 30
 vleesbouillon, bruine 31
 vleespastei met mosterdjus
 150
 vruchtencake, lichte 229
 vruchtengelei 62
 vruchtenpuree 58
 vruchtensaus van gedroogd
 fruit 58

W

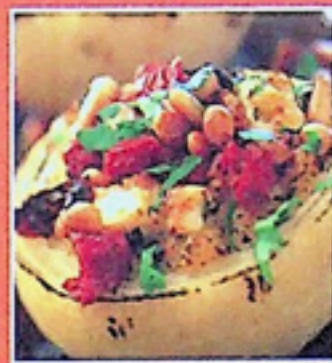
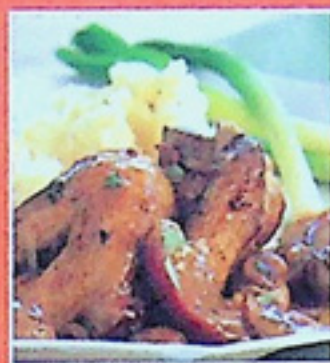
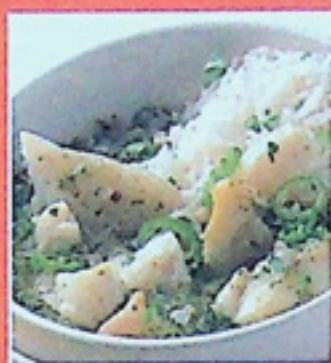
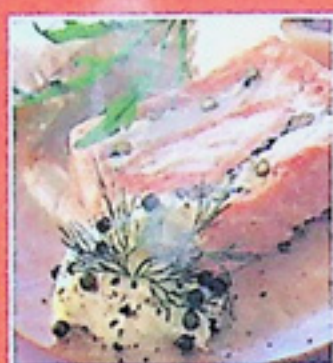
warne bananen met rum en
 rozijnen 216
 warme bisschopswijn 248
 wild 18
 wildepaddestoelensoep 74
 winterfruit in gekruide wijn 211
 witte chocoladesaus 59
 witte saus 56
 worteldip, pittige 85
 wortelgroenteschotel met
 karwijknodels 188
 wortel-koriandersoep 69
 wortel-pastinaakcake 226

Z

zalmrisotto met komkommer
 99
 zeevruchten
 heet-zure garnalensoep 83
 zijdezachte paté 51
 zilvervliesrijst met citroengras
 202
 zoete aardappelen met
 sinaasappel 200
 zoete extracten en essences
 29
 zoete pompoen-pindacurry
 192
 zoete sauzen maken 58
 zoetzure bonenstoofpot 187
 zoetzuur van papaja en citroen
 243
 zoetzuur van wortel en
 amandel 242
 zwaardvis met barbecuesaus
 115



Minibijbel Slowcooker



- Meer dan 150 verrukkelijke recepten voor uw slowcooker (crockpot) die u het water in de mond doen lopen
- Met recepten voor klassieke gerechten, zoals Wortel-koriandersoep, Chowder, traditionele bonenschotels, Moussaka, Vispastei met kaas, Gebakken custard met ahornsiroop, Chocolade-kwarkbrownies en diverse feestelijke desserts
- De zeer uitgebreide, geïllustreerde inleiding vertelt u alles over de technieken die u nodig heeft om in de slowcooker te koken
- Elk recept is voorzien van een overzicht van de voedingswaarde (vet, koolhydraten, zout en calorieën) van het gerecht

Dit boek is eerder verschenen onder de titel
Het slowcooker kookboek

