

Rudolph van Veen

# Rudolph kookt

Hét basiskookboek voor iedereen



Karakter Uitgevers B.V.



# Voorwoord

Of koken nu je hobby is of niet, iedereen wil graag lekker eten. En lekker eten klaarmaken hoeft echt niet moeilijk te zijn! Goede, duidelijke basisrecepten kunnen hierbij een handje helpen. Daarom staat dit kookboek vol met eenvoudige receptuur, maar ook wat uitgebreidere gerechten. Van de perfecte gehaktbal tot preitaart met roquefort. Elk hoofdstuk begint met een goede portie basiskennis gevolgd door een aantal basisrecepten met een twist en heel veel tips en variatiesuggesties die koken nog leuker en makkelijker maken.

Iedereen kan koken, dus allemaal heel veel kookplezier!

Rudolph van Veen



# Inhoud

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| SOEP                         | 6   |
| VIS, SCHAAL- EN SCHELPDIEREN | 38  |
| VLEES                        | 66  |
| GEVOGELTE EN WILD            | 98  |
| EI                           | 126 |
| AARDAPPELEN                  | 128 |
| PASTA                        | 146 |
| RIJST                        | 156 |
| COUSCOUS & BULGUR            | 168 |
| NOEDELS                      | 170 |
| GROENTEN                     | 172 |
| PEULVRUCHTEN                 | 206 |
| SLA                          | 208 |
| SAUS & DRESSING              | 210 |
| BROOD, PIZZA & HARTIGE TAART | 226 |
| ONTBIJT                      | 246 |
| KAAS                         | 248 |
| NAGERECHTEN                  | 250 |
| DESSERTSAUS                  | 270 |
| GEBAK                        | 272 |
| BIJ DE KOFFIE                | 298 |
| GROENTEKALENDER              | 300 |
| FRUITKALENDER                | 302 |
| KERNTemperaturen             | 304 |

# Bouillon

## Licht of donker

Voor een lichte bouillon worden de ingrediënten direct in koud water gedaan. Wilt u een donkere, krachtige bouillon? Braad het vlees dan eerst kort aan of rooster de botten in de oven. Leg hiervoor schenkel en beenderen, zonder toevoeging van boter of olie, in een braadslede en rooster ze in een voorverwarnde oven op Hete-lucht Plus 200 °C in 20-30 minuten lichtbruin.

## Helder

Tijdens de bereiding van bouillon ontstaat er een schuimlaagje op het water. Dat zijn gestolde eiwit-deeltjes die de soep troebel maken. Schep ze daarom tijdens het trekken regelmatig met een schuimspaan weg. Om een mooie, heldere bouillon te krijgen, moet de soep worden gezeefd. Gebruik daarvoor een fijnmazige zeef met een vochtige linnen passeerdoek of een vochtige schone theedoek die niet is gespoeld met wasverzachter. Laat de ingrediënten goed uitlekken, maar druk het overtollige vocht er niet uit, want dan wordt de soep alsnog troebel.

## Mager

Bouillon bevat al heel weinig calorieën, maar wordt nog lichter door de soep in de koelkast af te laten koelen en het gestolde vetlaagje weg te scheppen.

|                           |
|---------------------------|
| Hoeveel soep per persoon? |
| Voorgerecht ca. 250 ml    |
| Hoofdgerecht ca. 500 ml   |

## Bewaren

De houdbaarheid van soepen is beperkt. Bewaar ze daarom altijd goed afgedekt in de koelkast en verwerk ze binnen 3 dagen. Bouillon kan 8-10 maanden in de diepvries worden bewaard. Gebruik daarvoor een diepvriesdoos, ijsdoos of yoghurtbeker met afsluitbare deksel. Om ruimte te besparen kan de bouillon tot de helft worden ingekookt. Voeg bij de bereiding dan weer een gelijke hoeveelheid water toe.

## Fond

Door de bouillon na de bereiding in te koken, ontstaat een fond met een krachtige, geconcentreerde en toch neutrale smaak. Fonds geven smaak aan sauzen, ragouts, paté of gelei.

## Bouillonblokjes

Kleine porties bouillon zijn handig als smaakmaker in sauzen of voor eenpersoons gebruik. Vries de bouillon in een ijsblokjesvorm in en bewaar de blokjes in een diepvrieszak.

## Op smaak brengen

Breng de bouillon op smaak met een halve eetlepel zout per liter, wanneer u deze bouillon in zijn pure vorm wilt eten. Verwerkt u de bouillon tot soep of saus, breng hem dan pas na bereiding op smaak.

## Warme borden

In een koud bord koelt soep snel af. Verwarm de borden daarom voor door ze 5 minuten in heet water te leggen of spoel ze af met koud water en verwarm ze 1-1½ minuut op vol vermogen in de magnetron.





# Chinese biefstuk uit de wok

Hoofdgerecht - 4 personen

## INGREDIËNTEN

- 400 g biefstuk
- 3 bosuien
- 2 tenen knoflook
- 3 cm verse gemberwortel
- 1½ eetlepel sesamzaadjes
- 2 eetlepels arachideolie,
- 2 eetlepels oestersaus

Voorbereiden: ca. 10 minuten

Bereiden: ca. 5 minuten

## BEREIDEN

- 1 Dep het vlees droog met keukenpapier en snijd het in reepjes. Snijd de bosuien in schuine stukjes. Pel en snijd de knoflook, schil en rasp de gemberwortel. Rooster de sesamzaadjes in een droge koekenpan lichtbruin.
- 2 Verhit de wok en schenk de olie erin. Roerbak het vlees ca. 2 minuten op een hoog vuur.
- 3 Voeg de gember, de bosui en de knoflook toe en roerbak alles 1 minuut. Voeg de oestersaus toe, schep alles nog eens goed om. Strooi het geroosterde sesamzaad erover. Serveer met rijst of noedels.

## PER PERSOON

|                                  |
|----------------------------------|
| 840 kJ/200 kcal                  |
| 26 g eiwit                       |
| 9 g vet, waarvan 7 g onverzadigd |
| 4 g koolhydraten                 |
| 1 g vezel                        |

## LEKKER MET

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Gestoomde broccoli (zonder kaas) | 179 |
| Sesamspinazie                    | 187 |
| Groene groenten                  | 186 |

RUDOLPH:

Voeg voor een **vurige versie** gesneden rode peper toe.  
Verwijder de zaadlijsten voor een medium pikant gerecht.

# Huisgemaakte frieten

Bijgerecht - 4 personen

## INGREDIËNTEN

800 g grote Roseval of Nicola aardappelen  
frituurolie  
zeezout

Extra nodig  
frituurpan

Voorbereiden: ca. 20 minuten  
Bereiden: ca. 15 minuten

## PER PERSOON

|                                    |
|------------------------------------|
| 1680 kJ/400 kcal                   |
| 6 g eiwit                          |
| 20 g vet, waarvan 12 g onverzadigd |
| 50 g koolhydraten                  |
| 4 g vezel                          |



## BEREIDEN

- 1

Boen de aardappelen schoon en snijd ze in partjes van 1 cm dik.
- 2

Voorbakken: verhit de olie in de frituurpan tot 150 - 160 °C. Leg een dikke laag keukenpapier in een vergiet. Bak de frieten in 3 porties, in ca. 5 minuten goudgeel. Laat ze goed uitlekken op het keukenpapier.
- 3

Bakken: verhit de frituurolie tot 180 °C en frituur de frieten in 3 porties, in ca. 4 minuten goudbruin en knapperig. Laat ze in een vergiet bekleed met keukenpapier kort uitlekken. Bestrooi ze met zout naar smaak en serveer direct.

| LEKKER MET             |     |
|------------------------|-----|
| Peperbiefstuk          | 70  |
| Zelfgemaakte mayonaise | 224 |
| Zoete chiliburgers     | 96  |

### RUDOLPH:

Schil de aardappelen en schaaf ze in plakjes van 2-3 mm dik. Was de aardappelplakjes en dep ze droog. Verhit frituurolie tot 160 °C. Laat de aardappelplakjes stuk voor stuk in de hete olie glijden en frituur ze tot ze lichtbruin en knapperig zijn. Laat de **aardappelchips** in een vergiet bekleed met keukenpapier uitlekken en afkoelen. Bestrooi ze naar smaak met zeezout.

# Gebakken aardappelen met venkel

Bijgerecht - 4 personen

## INGREDIËNTEN

1 kg vastkokende aardappelen  
zout  
4 eetlepels olijfolie  
1 theelepel venkelzaad  
versgemalen peper

Voorbereiden: ca. 20 minuten  
+ afkoelen  
Bereiden: ca. 10 minuten

## PER PERSOON

|                                   |
|-----------------------------------|
| 1115 kJ/265 kcal                  |
| 4 g eiwit                         |
| 10 g vet, waarvan 8 g onverzadigd |
| 40 g koolhydraten                 |
| 6 g vezel                         |



## BEREIDEN

- 1

Schil de aardappelen. Halveer grote exemplaren en was ze in ruim koud water. Doe de aardappelen in een ruime pan. Voeg zoveel water toe tot ze net onder staan.
- 2

Breng het water in een gesloten pan snel aan de kook. Voeg zout naar smaak toe en kook de aardappelen op een laag vuur, afgedekt, in ca. 10 minuten bijna gaar.
- 3

Giet de aardappelen af en laat ze afkoelen. Snijd de aardappelen in stukken.
- 4

Schenk de helft van de olie in een koekenpan. Bak de helft van de aardappelen goudbruin in de hete olie.
- 5

Kneus het venkelzaad in de vijzel. Bestrooi de aardappelen vlak voor het einde van de baktijd met het venkelzaad. Houd ze warm in een voorverwarmde oven (70 °C). Bak de rest van de aardappelen op dezelfde manier.

| LEKKER MET    |     |
|---------------|-----|
| Gehaktballen  | 96  |
| Kruidensalade | 208 |
| Entrecote     | 75  |