

Inhoud



Inleiding

6



Kalfs-, rund- en lamsvlees

14



Varkensvlees en worst

72



Gevogelte

98

Vis en zeevruchten 130



Groente en bijgerechten 184



Nagerechten van de barbecue 222



Register 238



Rundvleesdonuts

met ananas

Voor 4 personen

1 bolletje van de vorige dag
500 g rundergehakt
1 ei
2 lente-uien
1 bosje bladpeterselie
1 knoflookteen
1 rode chilipeper
2 tl geraspte schil van een onbespoten citroen
zout
peper
2 tl tomatenketchup
worcestersaus
8 verse zoete ananasschijven
koolzaadolie om mee te bestrijken

Bereidingstijd: ca. 25 minuten
(plus grilltijd)

Per persoon ca. 257 kcal/1075 kJ

14 g E, 16 g V, 10 g KH

1 Laat het bolletje weken in koud water en knijp het uit. Leg het rundergehakt in een kom. Kneed het geweekte bolletje en het ei erdoor.

2 Spoel de lente-uien af en snijd ze in zeer fijne ringetjes. Spoel de bladpeterselie af, schud hem droog, ris de blaadjes van de stelen en hak ze zeer fijn. Pel en pers het knoflook. Halveer de rode chilipeper en verwijder zaad en zaadlijsten. Spoel de chilipeper aan de binnen- en buitenkant af, dep hem droog en hak hem fijn. Voeg alles samen met het citroenraspsel, zout en peper, de ketchup en worcestersaus toe aan het gehakt. Kneed alles zeer goed door.

3 Verwijder van de ananasschijven de schil, ogen en harde kern. Pak de schijven in met gehakt, maar laat het gat in het midden vrij. Leg een vel aluminiumfolie op het barbecuerooster, bestrijk de 'donuts' met wat olie en grill ze aan weerszijden 6-8 minuten.

Lamskoteletten met kruidenkorst

Voor 4 personen

16 lamskoteletten

4 knoflooktenen

5 el olijfolie

2 el pastis

2 el gedroogde Provençaalse
kruiden

peper

2 courgettes

1 gele paprika

1 aubergine

zout

2 el boter

1 el fijngehakte verse
Provençaalse kruiden

2 el paneermeel

Bereidingstijd: ca. 25 minuten
(plus mariner-, blancheer-
en grilltijd)

Per stuk ca. 507 kcal/2129 kJ
40 g E, 35 g V, 5 g KH

1 Spoel de lamskoteletten af, dep ze droog en leg ze in een lage schaal. Pel het knoflook en snijd het in plakjes. Meng het knoflook met de olie, pastis, gedroogde kruiden en de peper en giet ca. $\frac{3}{4}$ daarvan over de lamskoteletten. Dek het vlees af en laat de marinade er ca. 2 uur intrekken.

2 Spoel de courgettes, paprika en aubergine af en verwijder de steel. Ontdoe de paprika van zaad en zaadlijsten en snijd hem in stukken van 3 x 3 cm. Snijd de courgettes en aubergine in plakken van 1,5 cm dik.

3 Blancheer de groenten ca. 2 minuten in gezouten kokend water. Schep ze uit de pan en laat ze uitlekken. Rijg de stukjes groente afwisselend aan de spiesen en bestrijk ze met de resterende marinade. Laat de marinade in de koelkast 45 minuten intrekken.

4 Schep het vlees uit de marinade en laat het uitlekken. Gril het vlees en de spiesen 10–15 minuten boven hoge hitte; draai ze regelmatig om.

5 Roer de Provençaalse kruiden, het paneermeel en wat zout door de boter en bestrijk daarmee de koteletten nadat die voor de laatste maal zijn omgedraaid.





Makreel

in een hamjasje

Voor 4 personen

4 panklare makrelen
zout
peper
8 dunne plakjes parmaham
4 takjes dragon
40 ml olijfolie
60 ml droge witte wijn
een paar partjes citroen

Bereidingstijd: ca. 20 minuten
(plus griltijd)

Per persoon ca. 370 kcal/1554 kJ
36 g E, 21 g V, 3 g KH

1 Spoel de makrelen af en dep ze droog. Wrijf de binnen- en buitenkant in met zout en peper.

2 Leg in elke makreel een plakje parmaham en een takje dragon. Wikkel de resterende plakjes ham om de makrelen. Zet de ham vast met keukengaren.

3 Leg de makrelen op aluminiumfolie en bestrijk ze met de olijfolie. Giet er wat wijn bij en sluit de aluminiumfoliepakketjes.

4 Gril de makrelen 12-15 minuten op de hete barbecue. Open de foliepakketjes – pas wel op dat het vocht niet wegloopt. Serveer de makrelen in het foliepakketje en geef er partjes citroen bij. Geef er brood bij om in het vocht te dippen. Lekker bij een gemengde salade.