

PROEF

het vakmanschap van de Keurslager



KEURSLAGER

3 | 2025

*Vleesgerechten
die verrassen*

Verfijnde
VARKENSFILLET

Kracht en karakter:
TOMAHAWK STEAK

Variatie met
STAMPPOT



IN DEZE PROEF

- 3 Hoe maak ik zelf de beste en lekkerste steak tartaar?
- 5 Tartaar van ossenhaas met frites van knolselderij en frisse salade

Vertrouwd en gewaagd

- 6 Rookworstschotel met zoete aardappel, champignons en boerenkool
- 7 Rookworst met gegrilde pompoen, rucola en rösti
- 8 Liefde voor het vak: rollade
- 10 Varkensrollade met gesmoorde witlof en verse krieltjes
- 11 Boomstammetjes van gevulde kipfilet met ontbijtspek
- 12 Zo mooi is vlees: varkensfilet
- 13 Mignonette (varkensfilet) met walnotenboter, bloemkool en citroenpolenta

10

5



7

Altijd lekker en hartverwarmend

- 14 Gegrilde tomahawk steak met gepofte aardappel, chimichurri en koolsalade
- 15 Risotto met kastanjechampignons, spek en geroosterde groenten
- 16 Ossobuco met saffraan-orzo en gremolata van munt en limoen
- 17 Pulled pork met mediterrane kruidenrub en pittige mangosaus

Koken met de kids

- 18 Vuurpijl-knakworst met satésaus
- 19 Duizendpoot-knakworst met pastinaakpuree
- 20 Specials van de Keurslager

Stamppot is puur genieten

- 22 Andijviestamppot met pancetta en rodepeperjus
- Stamppot met regenboogwortels en gegrilde rookworst
- Bietenstamp met pulled beef
- Italiaanse stamppot met prosciutto en geroosterde groenten

- 23 Puzzelen met Proef



14



STAAT BIJ EEN RECEPT EEN QR-CODE? SCAN DE CODE MET JE MOBIEL OF TABLET EN BEKIJK EEN VIDEO VAN DE BEREIDING.

Hoe maak ik zelf de beste en lekkerste steak tartaar?

Een mooi geserveerde steak tartaar is een waar kunstwerk op je bord. Het rauwe vlees, fijn gesneden en perfect op smaak gebracht, is voor velen een delicatessen. Maar hoe maak je zelf de perfecte steak tartaar? Marc Koekenberg van Keurslagerij Koekenberg uit Hengelo deelt zijn vakkennis over deze culinaire klassieker.

Lees verder op pagina 4 >

Keurslager Marc Koekenberg: "Als klant kun je bij de Keurslager de exacte portie kiezen en de gewenste structuur aangeven: van grof tot fijn."

**STEL JOUW
VRAAG AAN DE
KEURSLAGER**

Wat wil jij weten over vlees? "Wat voor vlees gaat er in gehakt? Hoe bak je biefstuk? Waar komt het vlees van de Keurslager vandaan?" Stuur jouw vraag in en wie weet behandelen we hem binnenkort in deze rubriek. Je krijgt in ieder geval altijd antwoord!

 www.keurslager.nl/contact
 info@keurslager.nl
 [/keurslagers](https://www.facebook.com/keurslagers)
 [keurslagers](https://www.instagram.com/keurslagers)

Steak tartaar is een klassiek gerecht, dat volgens de mythe ooit ontstond doordat Tartarische ruiters in Mongolië rauw vlees onder hun zadels vervoerden om het mals te maken. In Europa werd het gerecht eind 19e eeuw in Parijs geïntroduceerd als 'steak à l'américaine': een verfijnd voorgerecht van fijngesneden, rauw vlees, afgetopt met de dooier van een rauw ei.

Ossenhaas als absolute topper

Het maken van een lekkere steak tartaar begint met de juiste vleeskeuze, vertelt Marc. "Voor een goede steak tartaar heb je vlees nodig dat mals is en een fijne structuur heeft. Een Hollandse biefstuk of een kogelbiefstuk is een uitstekende keuze, maar ook bavette kun je prima gebruiken." De absolute topper blijft volgens Marc echter de ossenhaas. "Het is wat exclusiever, maar voor een bijzondere gelegenheid zou ik zeker voor ossenhaas gaan: een prachtig stuk vlees, dat zich door zijn malsheid uitstekend leent voor steak tartaar."

Vakmanschap in het snijden

Het snijden van het vlees is een kunst op zich, vertelt Marc. "Wij snijden het eerst in mooie, grove stukken en hakken het daarna nog kleiner, tot de gewenste mate van grofheid. Als klant kun je bij de Keurslager de exacte portie kiezen en de gewenste structuur aangeven: van grof tot fijn. Persoonlijk vind ik 'niet te fijn' het mooist, zodat je een 'bitegevoel' houdt als je het vlees eet. Maar: het vlees moet wel fijn genoeg gesneden zijn om het gerecht een mooie vorm te kunnen geven, bijvoorbeeld met behulp van een ring. Als het vlees te grof gesneden is, wordt dat lastiger; dan valt je steak tartaar uit elkaar."

Zelf thuis snijden?

Wil je het vlees liever zelf thuis snijden? Zorg dan om te beginnen voor een goed, vlijmscherp mes, adviseert Marc. "En: zorg voor een werkoppervlak dat schoon is, net als je mes en je handen. Bij rauw vlees is hygiëne extra belangrijk om de voedselveiligheid te garanderen." Omdat steak tartaar van rauw vlees wordt bereid, zijn er mensen die het een 'spannend' gerecht vinden. Maar dat is niet nodig, benadrukt Marc. "Als je werkt met verse ingrediënten en ervoor zorgt dat alles goed schoon is, kan er niets misgaan." Verder geeft



Marc nog een goede tip: vraag je Keurslager om het vlees luchtdicht te verpakken. "Wij kunnen het vlees gasverpakt meegeven, zodat het probleemloos drie tot vier dagen houdbaar blijft en zijn smaak behoudt. Zeker bij rauw vlees is dat belangrijk."

Op smaak brengen

Het op smaak brengen van steak tartaar is een kwestie van balans, benadrukt Marc. "Een smakelijke toevoeging - naast peper en grof zeezout - is een fijngesneden sjalotje. Als je die even aanfruit en door het rauwe vlees mengt, zorgt dat voor een mooie, zoete ondertoon in het gerecht." Ook mosterd is volgens Marc een klassiek ingrediënt dat niet mag ontbreken. "Echt goede mosterd geeft die pittigheid die het gerecht nodig heeft. Verder zorgt een scheutje worcestersaus voor extra diepgang in de smaak, net als een paar druppels Tabasco voor wie van wat meer pit houdt. En als finishing touch is het leuk om de tartaar mooi te decoreren met bijvoorbeeld fijngesneden sjalotjes bovenop." Een klassieke steak tartaar wordt verder afgewerkt met een rauwe eidooier, vervolgt Marc. "Zo'n mooie, gele eidooier ziet er niet alleen prachtig uit, het geeft ook een extra romige smaak."

“Steak tartaar: de rauwe, maar verfijnde klassieker”



Een met de hand gemaakte Bavetburger, zoals je dat ook bij steak tartaar ziet. Geserveerd met gegrilde ananas, op smaak gebracht met peper en zout, en afgewerkt met een sesam-woksaus.

Variatie

Voor wie écht buiten de gebaande paden wil treden, kan volgens Marc ook een dunne, op de barbecue aangegrilde schijf ananas op de steak tartaar leggen. "Als je daar dan ook nog een kleine hoeveelheid sesam-woksaus overheen sprenkelt, heb je een perfecte balans tussen pittig en zoet." Steak tartaar blijft al met al een gerecht dat indruk maakt, merkt Marc. "Als ik in de winkel bezig ben met het hakken van vlees voor tartaar, worden klanten altijd nieuwsgierig. Eet smakelijk!" ●

Tartaar van ossenhaas met frites van knolselderij en frisse salade

⌚ 125 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 500 g ossenhaas
- 12 kwarteleitjes, hardgekookt
- 1 el olijfolie
- 16 Amsterdamse uitjes, gehalveerd
- 1 el mosterd
- 4 stengels lente-ui, fijngesneden
- 3 el piccalilly
- Steekring (12-14 cm)
- 1 el ketchup
- Peper en zout
- Geraspte schil van 1 limoen

BEREIDING

1. Snijd de ossenhaas zeer fijn (of laat je Keurslager dat doen) en breng het op smaak met peper, zout en olijfolie.

2. Pureer de mosterd, piccalilly, ketchup en rasp van de limoen tot een gladde saus. Halveer de Amsterdamse uitjes.

3. Kook de kwarteleitjes 3 minuten in kokend water, spoel ze koud af, pel en halveer de eitjes.

4. Plaats een steekring op de borden, schep er een eetlepel tartaar in en druk deze goed aan. Leg er dan een laagje Amsterdamse uitjes in, druk voorzichtig aan en schep daar bovenop weer een eetlepel tartaar. Vervolgens daarop een laagje halve kwarteleitjes, opnieuw voorzichtig aandrukken en sluit af met een eetlepel tartaar. Maak zo 4 mooie tartaartjes en bestrijk deze vlak voor het serveren met een eetlepel saus. Garneer eventueel met een overgebleven half kwarteleitje en strooi er lente-ui overheen.

Frisse salade met vinaigrette

- 1 tl mosterd
- 15 g kervel
- 250 g botersla
- 3 el azijn
- 15 g muntblaadjes
- 100 g gemarineerde tomaatjes, gehalveerd
- 6 el olijfolie
- 2 stengels lente-ui, fijngesneden
- 15 g bieslook
- Peper en zout

BEREIDING

Doe alle ingrediënten (behalve de sla en tomaatjes) in een hoge beker, pureer ze met de staafmixer en breng ze op smaak met peper en zout. Vul een schaal met de gewassen en gescheurde sla, verdeel hierover de vinaigrette en de tomaatjes.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 624 KCAL (2592 KJ). VET: 38,1 G (WAARVAN 32,4 G ONVERZADIGD). EIWIJ: 42,6 G. KOOLHYDRATEN: 19,6 G.



Frites van knolselderij

- 1 grote knolselderij
- 1 el vadouvan
- 2 el olijfolie
- 1 tl grof zeezout

BEREIDING

Verwarm de oven op 200 graden. Bedek de bakplaat voor de oven met bakpapier. Schil de knolselderij, snijd in plakken en vervolgens in frites. Doe deze in een grote kom. Voeg olijfolie, vadouvan en zout toe en meng tot de frites goed bedekt zijn met olijfolie. Bak de frites circa 25 minuten en keer of schud ze halverwege om.

CHECK DE
RECEPTVIDEO



Rookworst maakt van elke maaltijd een feestje

Laat je verrassen door de perfecte balans tussen klassiek en vernieuwend in deze twee unieke rookworstgerechten.

CHECK DE RECEPTVIDEO



Rookworstschotel met zoete aardappel, champignons en boerenkool

⌚ 40 MINUTEN • 4 PERSONEN • 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 2 rookworsten
- 500 g zoete aardappel, geschild en in blokjes
- 1 tl mosterd
- 75 g roomboter
- 1 ui, gesnipperd
- 250 g kastanjechampignons, in plakjes
- 300 g boerenkool, gesneden
- 1 el (appel)azijn
- 3 el olijfolie
- 25 g amandelschaafsel
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden en vet een ovenschaal in met 1 eetlepel olijfolie.
2. Breng de aardappelblokjes in een pan met licht gezouten water aan de kook. Zet het vuur laag en kook de blokjes in circa 6 minuten beetgaar. Giet ze af en stamp ze met de mosterd en 50 gram roomboter.
3. Verhit 25 gram roomboter in een wok en fruit de ui aan en voeg de champignons en een snufje peper en zout toe. Als de champignons een beetje bruin zijn, voeg je de boerenkool en azijn toe en bak je tot de boerenkool slinkt. Snijd on-

dertussen de rookworst in schuine plakjes.

4. Verdeel het boerenkoolmengsel over de bodem van de ovenschaal. Leg de plakjes rookworst erop, strooi er beetje peper en zout overheen en verdeel daarover de zoete aardappelpuree.

5. Bestrooi het geheel met amandelschaafsel en besprenkel met 2 eetlepels olijfolie. Zet de schaal 25 minuten in de oven tot de amandelen mooi bruin zijn.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 801 KCAL (3324 KJ). VET: 60,0 G (WAARVAN 36,6 G ONVERZADIGD). EIWIT: 26,3 G. KOOLHYDRATEN: 35,3 G.



Rookworst met gegrilde pompoen, rucola en rösti

© 50 MINUTEN © 4 PERSONEN © HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 2 rookworsten
- 50 g pijnboompitjes
- 1 grote (muskat)pompoen, in parten
- 2 teentjes knoflook, gepeld en in plakjes
- 2 takjes rozemarijn, gerist
- 4 el olijfolie
- 50 g rucola
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Verwarm de oven voor op 200 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.
- 2.** Rooster de pijnboompitjes in een droge koekenpan.
- 3.** Snijd de pompoen doormidden, verwijder de pitten en draden en snijd vervolgens dunne parten.
- 4.** Doe de knoflook met de rozemarijn en de olijfolie in een

- staafmixerbeker en pureer het tot een mengsel.
- 5.** Leg de pompoen op de bakplaat en besmeer deze met een kwastje met het mengsel. Grill de pompoen in 10 minuten beetgaar.
 - 6.** Snijd de rookworst in 4 gelijke stukken, halveer ze en bak ze in 6 minuten gaar en krokant in een grillpan zodat er mooie strepen ontstaan.

Rösti

- 400 g vastkokende aardappels
- 1 ei, losgeklopt
- 50 g Grana Padano, geraspt
- 2 stengels lente-ui, in ringetjes
- 1 tl gerookt paprikapoeder
- 2 el olijfolie
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Schil de aardappels en rasp ze met een grove rasp. Leg de aardappelrasp in een schone theedoek, draai deze dicht en druk er zoveel mogelijk vocht uit.
- 2.** Doe de aardappelrasp in een grote kom en mix het met het ei, de geraspte Grana Padano, lente-ui, paprikapoeder en flink wat peper en zout.
- 3.** Verhit de olijfolie in een koekenpan en schep daarin het aardappelmengsel. Zet het vuur lager

- en bak de rösti eerst 10 minuten aan de ene kant, draai met behulp van een bord de rösti om, en bak de andere kant. Snijd de rösti in 4 mooie punten.
- 4.** Leg een flinke pluk rucola op de borden, leg daar de pompoen op, bestrooi het met pijnboompitten en leg de gegrilde rookworst en puntjes rösti erbij.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 677 KCAL (2814 KJ). VET: 47,9 G (WAARVAN 32,1 G ONVERZADIGD). EIWIJ: 32,0 G. KOOLHYDRATEN: 27,5 G.



De rollade: een opgerold meesterwerk

Een vakkundig opgebonden rollade is een klassiek stukje slagersambacht dat nooit uit de mode raakt. Maar wat maakt rollade eigenlijk zo bijzonder? En: hoe bereid je dit vlees op zijn best? Keurslager Cor Klein uit Stadskanaal, waar de rollade het hele jaar door razend populair is, neemt ons mee in de geheimen van dit veelzijdige vleesgerecht.

Het oprollen en binden van vlees is al eeuwenlang een beproefde manier om van gebruikelijke stukken vlees een smaakvol feestgerecht te maken. Door het vlees strak op te binden, behoudt het mooi zijn vorm, vertelt Cor. "Bij gevulde rollades zorgt het opbinden er bovendien voor dat de vulling en het vlees tijdens het garen goed aan elkaar hechten. En verder zorgt die strakke binding voor een gelijkmatige garing en een volle smaak."

Sappige kippendij

Hoewel je van bijna elke vleessoort een rollade kunt maken, is in Oost-Groningen de traditionele varkensrollade het populairst, vertelt Cor. "Wat ik zelf heel veel maak, is een procureurrollade van de varkensschouder of -nek. Dat is bij ons veruit de meest verkochte variant." Maar er zijn veel méér mogelijkheden, benadrukt hij.



“Zo verkopen we ook veel rollades van runderbavette en van kalfsvlees. En wat nu echt in opkomst is, is een rollade van kippendij. Die is erg smakelijk, zeker ook op de barbecue. Door het sappige vlees blijft zo’n rollade mooi mals tijdens het grillen.” Een populaire variant (zeker met de feestdagen) is verder de ‘half-om-half’-rollade van rund- en varkensvlees, vervolgt Cor. “Een heerlijk sappige, wat luxere variant.”

Opbinden: ambachtelijke kunst

Een rollade herken je natuurlijk meteen aan het slagerstouw dat eromheen zit. Het vakkundig opbinden van een rollade is een kenmerkend staaltje slagersambacht, legt Cor uit. “Het is belangrijk dat je het vlees gelijkmatig opbindt. Daarom maken we touwtjes in de breedte, maar ook één in de lengte, zodat je het vlees echt mooi bij elkaar houdt. Het touw moet verder uiteraard hittebestendig zijn, zodat het niet knapt tijdens de bereiding.”

Op de barbecue

Minstens zo belangrijk is een goede kruiding van het vlees. Daarbij bestaan er grote regionale verschillen, vertelt Cor. “In onze regio gebruiken wij veel kruidnagel, dat is echt typisch Oost-Gronings. Kruidnagel, peper en piment zijn bij ons de basiskruiden voor de rollade, samen met keukenzout.” In andere delen van Nederland worden volgens Cor vaak andere kruidenmengsels gebruikt. Voor wie eens wat anders wil, heeft Cor sowieso nog een smakelijke tip. “Je kunt een rollade ook insmeren met een barbecue-rub. Dat is een combinatie van barbecuekruiden en -specerijen die je rollade een rijke, rokerige smaak geeft, perfect voor als je het vlees wilt grillen. Als je dat dan op de barbecue doet, krijgt je rollade een hele mooie, krokante laag door het karamelliseren van de suikers.”

Roomboter

Een rollade kan op verschillende manieren bereid worden: in de oven, in de pan of op de barbecue. Cors favoriete methode? “Rustig aanbraden in de pan, bij voorkeur met roomboter. Wat je daarna eventueel kunt doen, is het vlees uit de pan halen en verder laten garen in de oven op kerntemperatuur (zie tabel op pagina 23). Met een kernthermometer kan het niet fout gaan.” Voor wie thuis een rollade bereidt, heeft Cor nog een waardevolle tip: laat de rollade eerst op kamertemperatuur komen.



“Het herontdekken van een klassieker”

“Als je een rollade koud in de pan doet, dan ‘schrikt’ het vlees. Dat komt de malsheid niet ten goede. Haal hem dus een halfuurtje voor bereiding uit de koelkast.”

Vaste waarde

Bij Keurslagerij Klein is de rollade een vaste waarde in alle seizoenen; niet alleen met de feestdagen, ook in het voor- en najaar. En in de zomermaanden is de rollade zoals gezegd een uitstekende keuze voor op de barbecue, benadrukt Cor. “Zo’n zomerse rollade kun je bijvoorbeeld vullen met pesto, Parmezaanse kaas, zongedroogde tomaat en pijnboompitten. Heerlijk! En verder kun je rollade niet alleen als hoofdgerecht serveren, maar bijvoorbeeld ook als voorgerecht in een carpaccio-salade. En: een dungseden kalfsrollade van de barbecue kun je hartstikke lekker serveren als vitello tonnato, met tonijnsaus.” Met creatieve vullingen, verschillende vleessoorten en moderne bereidingswijzen bewijst de rollade volgens Cor al met al zijn blijvende waarde in de hedendaagse keuken. “Tijd om deze klassieker opnieuw te ontdekken!” ●

Er is een keur aan rollades. Van links naar rechts: kalkoenrollade, een rollade van bavette en een varkensfiletrollade.



Varkensrollade met gesmoorde witlof en verse krieltjes

⌚ 100 MINUTEN ⌚ 4 PERSONEN ⌚ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 800 g varkensfilet (kamertemperatuur). Vraag je Keurslager om de filet te vlinderen.
- 200 g varkensgehakt
- 1 el olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 2 tl venkelzaad
- 8 blaadjes salie, in reepjes
- 1 frizure appel, geschild en geraspt
- 50 g pistachenoten, fijngehakt
- 1 citroen, rasp en sap
- ½ tl nootmuskaat
- 2 el honing
- 100 ml appelsap
- 2 el appelstroop
- 3 el roomboter
- Peper en zout
- Slagerstouw

BEREIDING

- 1.** Verwarm de oven voor op 150 graden.
- 2.** Bak het venkelzaad 2 minuten in een droge koekenpan, stamp het na afkoelen fijn in een vijzel.
- 3.** Verhit olijfolie in dezelfde koekenpan en fruit hierin de ui en knoflook. Voeg het varkensgehakt met een snufje peper en zout toe en bak het bruin. Haal het vlees van het vuur en laat het afkoelen.
- 4.** Meng in een grote kom het fijngestampte venkelzaad, gehaktmengsel, salie, appel, pistachenoten, citroenrasp en nootmuskaat.
- 5.** Leg de gevulde varkensfilet op een grote snijplank en bestrooi het vlees goed met peper en zout. Verdeel het gehaktmengsel eroverheen, maar laat een rand van 3 cm vrij. Vouw/rol het vlees dan op en

bind deze met slagerstouw op tot een rollade*. Wrijf de buitenkant ook goed in met zout en peper.

6. Verhit 1 eetlepel roomboter in een braadpan en braad de rollade in 5 minuten rondom goed aan. Voeg appelsap, honing, stroop, citroensap en de rest van de roomboter toe en roer alles goed om totdat dit opgelost is.

7. Doe de deksel op de braadpan en schuif deze in de oven gedurende 45 minuten of tot de kerntemperatuur 60 graden is, en schep elk kwartier wat braadvocht over de rollade.

8. Haal de pan uit de oven, als de kerntemperatuur van 60 graden is bereikt, leg het vlees 10 minuten afgedekt met aluminiumfolie op een snijplank. Kook de saus eventueel nog een beetje in en serveer deze bij de rollade.

Kijk voor de benodigdheden en bereiding van de gesmoorde witlof en de verse krieltjes op keurslager.nl/recepten

*Tip. Kijk voor een uitgebreide omschrijving op: www.keurslager.nl/rollades-bereiden

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 896 KCAL (3751 KJ). VET: 46,6 G (WAARVAN 24,7 G ONVERZADIGD). EIWIJ: 64,2 G. KOOLHYDRATEN: 51,3 G.

Kipstammetje met spekjasje

In een handomdraai op tafel: heerlijk gevulde kipfilet met ambachtelijk ontbijtspek en knapperige roodlof en een verrassende dressing. Om van te smullen.

Boomstammetjes van gevulde kipfilet met ontbijtspek

© 20 MINUTEN © 4 PERSONEN © HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 kipfilets (200 g/stuk)
- 200 g ontbijtspek, plakjes
- 150 g zachte geitenkaas
- 2 verse dadels, in reepjes
- 1 stronk bleekselderij, in flinterdunne ringetjes
- 1 citroen

BENODIGDHEDEN SALADE

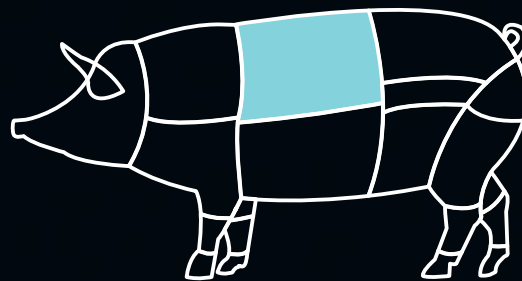
- 1 el mayonaise
- 1 el Griekse yoghurt
- 1 tl gerookte paprikapoeder
- 2 stronken roodlof
- 1 krop botersla
- 75 g rucola
- 100 g cherry-tomaatjes
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Verwarm de oven op 160 graden. Snijd de kipfilets over de lengte in, maar niet helemaal door. Klap ze open en besmeer de binnenkant royaal met de zachte geitenkaas. Verdeel de reepjes dadel en bleekselderij eroverheen en vouw ze weer dicht. Rasp over alle vier de kipfilets wat citroenschil.
- 2.** Leg per kipfilet 3 tot 4 plakjes ontbijtspek enigszins dakpansgewijs naast elkaar, leg de kipfilet erop en rol het geheel op. Herhaal dit met de andere drie kipfilets.
- 3.** Leg de filets op een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze in 20 minuten krokant of korter tot het spek gaar is.
- 4.** Meng ondertussen de mayonaise met de Griekse yoghurt en gerookte paprikapoeder en breng dit eventueel verder op smaak met peper en zout.
- 5.** Snijd de roodlof in de lengte in smalle repen en pluk de botersla grof. Meng beide met de rucola. Halveer de cherry-tomaatjes en schep deze door de sla.
- 6.** Haal de kipfilets uit de oven en snijd ze in 'boomstammetjes'. Zet op 4 borden elk 2 boomstammetjes, schep de salade erbij en besprenkel met de slasaus.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 511 KCAL (2143 KJ).
VET: 26,2 G (WAARVAN 15,6 G ONVERZADIGD). EIWIJ: 62,2 G.
KOOLHYDRATEN: 5,5 G.

Mignonette



Mignonette klinkt als iets verfijnds. En dat is deze onontdekte held in de keuken ook! Het magere stukje varkensvlees uit de rug van het varken is een echte smaakmaker met een bijzonder verhaal. De naam (Frans) betekent letterlijk 'klein' of 'fijn' en verwijst naar de malse, compacte stukjes vlees die vaak uit de nek of schouder van het varken komen: mignonettes. Dat klinkt toch een stuk aantrekkelijker dan 'varkensfilet' of 'varkensoester'.

Fijn, zacht en sappig

Door het lage vetgehalte (op 100 gram minder dan 2 gram) is mignonette een van de magerste stukken varkensvlees, in vet vergelijkbaar met kipfilet of magere biefstuk. Het vlees heeft een fijne, zachte structuur en blijft sappig bij de juiste bereiding. Om die sappigheid te behouden, wordt de mignonette vaak kort en krachtig aangebraden en dichtgeschroeid, waarna het vlees rustig verder gaart op laag vuur.

Waarom zo bijzonder?

Mignonette is een pareltje door z'n malsheid en intense smaak. Doordat het weinig tot geen spierweefsel bevat, blijft het zacht tijdens het garen. Het heeft een fijne structuur en neemt makkelijk kruiden en marinades op. Ideaal voor wie houdt van veel smaak. Mignonette is ook betaalbaar, waardoor het een goede keuze is voor een dagelijks gerecht, maar evengoed onderdeel kan zijn van een feestmaaltijd.

De beste bereiding

Omdat het vlees van nature mals is, kun je het op veel manieren klaarmaken.



- **Stoven:** langzaam garen in een saus met wijn, bouillon en groenten. Na anderhalf tot twee uur heb je heerlijk stoofvlees.



- **Grillen:** het vlees marineren met kruiden en kort grillen op hoog vuur. Perfect bij een salade of als vulling voor een wrap.



- **Oven:** de mignonette oprollen met spek en kruiden en bakken in een hete oven met aardappelen en wortels.



"Verrassend mals en veelzijdig"

Mignonette (varkensfilet) met walnotenboter, bloemkool en citroenpolenta

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 lapjes varkensfilet (175 g/stuk)
- (Groene) bloemkool
- 50 g roomboter
- 1 sjalotje, gesnipperd
- 50 g walnoten, grof gehakt
- 1 el olijfolie
- Peper en zout
- 15 g bieslook

BENODIGDHEDEN CITROENPOLENTA

- 150 g fijne polenta
- 750 ml groentebouillon
- 250 ml melk
- 50 g roomboter
- 50 g geraspte belegen kaas
- 2 el mascarpone
- 1 citroen, de rasp en 1 el sap
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Snijd de bloemkool los en stoom of kook ze beetgaar in 4 minuten.
- 2.** Laat 30 gram roomboter smelten in een koekenpan en smoor hierin het sjalotje. Voeg de walnoten toe en bak ze even mee. Doe er de beetgare bloemkool bij en laat ook dit even meebakken. Breng het geheel op smaak met peper en zout en schep het goed door.
- 3.** Verhit in een andere koekenpan de rest van de roomboter met de olijfolie en bak hierin de mignonettes 2 minuten per kant. Breng ze op smaak met peper en zout.
- 4.** Schep op elk bord wat citroenpolenta met daarbovenop de bloemkool en de walnoten. Snijd de varkenslapjes in tweeën en leg het vlees boven op de bloemkool of er tegenaan.
- 5.** Garneer het gerecht tot slot met sprietjes bieslook.

BEREIDING POLENTA

- 1.** Breng de bouillon met de melk aan de kook en 'giet' er de polenta in een dun 'straaltje' bij (zo voorkom je klontjes).
- 2.** Zet de warmtebron laag en blijf roeren om te voorkomen dat tijdens het indikken de polenta aan de bodem van de pan vast komt te zitten.
- 3.** Haal de pan van de warmtebron en roer er de roomboter, geraspte kaas, mascarpone, en de rasp en het sap van de citroen doorheen.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 757 KCAL (3158 KJ).

VET: 48 G (WAARVAN 35,9 G ONVERZADIGD). EIWIT: 55,0 G.

KOOLHYDRATEN: 23,0 G.



Zo aan het einde van de zomer en met het begin van de herfst in zicht is het tijd voor vleesgerechten die ons meenemen en passen bij de temperaturen van het jaar.

Stoer en hartverwarmend

Kijk voor de benodigdheden en bereiding van de gepofte aardappel, chimichurri en koolsalade op keurslager.nl/recepten

Gegrilde tomahawk steak met gepofte aardappel, chimichurri en koolsalade

© 90 MINUTEN • 4 PERSONEN • HOOFDGERECHT

BENODIGHEDEN

- 1 tomahawk steak (1,2-1,5 kg)
- 1 takje tijm, geritst en gehakt
- 1 takje rozemarijn, geritst en gehakt
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 2 el olijfolie
- Grof zeezout
- Peper

BEREIDING

1. Verwarm de barbecue (indirecte garing) voor op maximaal 150 graden.
2. Besmeer de tomahawk steak met olijfolie en bestrooi het vlees met tijm, rozemarijn, peper, zout en knoflook en druk het goed aan. Laat het vlees 2 uur afgedekt marineren. Bekleed het bot met een stukje nat keukenpapier en omwikkel het goed met aluminiumfolie (zodat het bot niet verbrandt). Steek een vleesthermometer in het vlees.
3. Leg de tomahawk steak op het rooster tot de

temperatuur van 48 graden is bereikt, haal het vlees van het rooster en dek het af met aluminiumfolie.

4. Verwarm de barbecue naar 200 graden (directe garing). Gril de steak vervolgens 2 x 2 minuten per kant voor mooie grillstrepen tot een kerntemperatuur van 50 tot 55 graden.

5. Dek de tomahawk steak af, laat het vlees 10 minuten rusten en snijd en serveer het daarna.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 918 KCAL (3815 KJ). VET: 61,4 G (WAARVAN 39,7 G ONVERZADIGD). EIWIJ: 29,1 G. KOOLHYDRATEN: 56,0 G.

Risotto met kastanjechampignons, spek en geroosterde groenten

© 40 MINUTEN © 4 PERSONEN © HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 speklapjes (125 g/stuk)
- 1 sjalotje
- 300 g risottorijst
- 125 ml witte wijn
- 750 ml groentebouillon
- 500 g kastanjechampignons, zonder steeltjes
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 el olijfolie
- 100 g Pecorino, geraspt
- 2 el truffelolie
- 15 g krulpeterselie, fijngehakt
- Italiaanse kruiden
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Verwarm de oven op 185 graden. Snipper het sjalotje, fruit het glazig, doe er de risottorijst bij en bak totdat de korrels glanzen. Blus het af met een glas witte wijn.
- 2.** Verdeel de risotto over een langwerpige ovenschaal en giet er zoveel bouillon bij dat het vocht een vingerkootje boven de rijst komt. Zet de schaal op een rooster in de oven.
- 3.** Snijd de champignons doormidden of in vieren en bak ze kort met de knoflook in de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bestrooi met de helft van de peterselie.
- 4.** Haal de risotto na 15 minuten uit de oven en laat de schaal even uitdampen.
- 5.** Meng de champignons en de Pecorino door de risotto. Breng verder op smaak met de truffelolie en werk het af met de rest van de peterselie en de speklapjes.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON:
1220 KCAL (5088 KJ). VET: 67,5 G (WAARVAN
41,1 G ONVERZADIGD). EIWIT: 46,8 G.
KOOLHYDRATEN: 91,4 G.

Geroosterde groenten

BENODIGDHEDEN

- 1 bosje bospeen (600 g)
- 3 pastinaken
- 400 g broccolirosjes (1 stronk)
- 4 el olijfolie
- 1 tl gemalen koriander
- 1 tl gerookt paprikapoeder

BEREIDING SPEKLAPJES EN GEROOSTERDE GROENTEN

- 1.** Verwarm de barbecue op 180 graden.
- 2.** Schil de bospeen en snijd deze in de lengte twee keer doormidden. Schil de pastinaak en snijd ook deze in de lengte in plakken gelijk aan de bospeen. Maak roosjes van de broccoli.
- 3.** Meng de olijfolie met de gemalen koriander en gerookt paprikapoeder en doe dit door de groenten.
- 4.** Vul een barbecueschaal met bospeen en pastinaak en plaats deze op het rooster van de barbecue als de temperatuur 180 graden is (indirecte garing).
- 5.** Bestrooi de speklapjes met Italiaanse kruiden, peper en zout en leg deze tegelijkertijd met de groenten op het rooster (directe garing).
- 6.** Haal na 15 minuten de speklapjes van de barbecue en leg de broccolirosjes bij de groenten in de schaal. Gaar dit in zijn geheel nog 5 minuten.
- 7.** Serveer de spek en de groenten bij de risotto.



Ossobuco met saffraan-orzo en gremolata van munt en limoen

⌚ 40 MINUTEN (EXCLUSIEF 2,5 UUR STOVEN) 👤 4 PERSONEN 🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 kalfsschenkels (600 - 800 g)
- 4 el bloem
- 25 g boter
- 3 el olijfolie
- 2 uien, in halve ringen
- 3 teentjes knoflook, fijngesneden/geperst
- 1 winterpeen, in plakjes
- 1 stengel bleekselderij, in plakjes
- 2 takjes tijm
- 2 laurierblaadjes
- Sinaasappelschil (1/8 deel)
- 70 g tomatenpuree
- 1 tl kaneelpoeder
- 250 ml witte wijn
- 250 ml runderfond
- 400 g tomatenblokjes
- Peper en zout

BEREIDING

1. Bestrooi de kalfsschenkels met peper en zout en wentel ze door de bloem. Smelt de boter met de olijfolie in een braadpan en bak de schenkels rondom bruin. Haal ze uit de pan en houd ze warm.
2. Smoor de uien met de knoflook, de winterpeen en de bleekselderij in het braadvet. Voeg de tijm, laurierblaadjes en sinaasappelschil toe en roer er de tomatenpuree met het kaneelpoeder doorheen. Blus het geheel af met de wijn en de runderfond en voeg de tomatenblokjes toe.
3. Roer het geheel goed door, leg het vlees terug in de pan en laat het 2,5 uur stoven op een laag pitje of in een oven van 110 graden.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 684 KCAL (2866 KJ). VET: 23,8 G (WAARVAN 14,2 G ONVERZADIGD). EIWIT: 43,3 G. KOOLHYDRATEN: 60,4 G.

Saffraan-orzo

- 200 g orzo
- 2 el olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 5 g saffraan, gevizeld
- 1 el roze peperbessen
- Peper en zout

BEREIDING

Kook de orzo volgens de bereiding op de verpakking. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de ui glazig. Voeg de orzo toe met de saffraan en roer het geheel goed door. Schep de roze peperbessen erdoorheen en breng de orzo op smaak met peper en zout. Serveer de orzo bij de ossobuco.

Gremolata

- 2 teentjes knoflook, gepeld en fijngesneden
- 4 el fijngesneden munt
- Rasp van 1 limoen
- 2 cm gember, geraspt

BEREIDING

Meng alle benodigdheden met elkaar en gaarneer hiermee het gerecht.



Pulled pork met mediterraanse kruidenrub en pittige mangosaus

⌚ 40 MINUTEN + 6 UUR SLOWCOOKER

👤 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 700 g procureur
- 4 Italiaanse bollen
- 75 g wortel, julienne gesneden
- 75 g witte kool, gesneden
- 75 g ijsbergsla
- plastic folie

KRUIDENRUB

- 1 el za'atar
- 1 el ras el hanout
- 2 el bruine basterdsuiker
- ½ el zwarte peper
- ½ el zout
- 2 tl knoflookpoeder

MARINADE

- 2 rode uien, geschild en in halve ringen
- 3 teentjes knoflook, geperst
- 25 ml rodwijnazijn
- 1 el olijfolie
- 1 el bruine basterdsuiker
- 1 el mosterd
- 1 el worcestersaus
- 1 tl gemalen chilivlokken
- ½ tl zout
- 1 limoen, sap en rasp

BEREIDING

1. Meng alle ingrediënten voor de kruidenrub en wrijf de procureur hier goed mee in. Wikkel het vlees in plasticfolie en laat dit 8 uur marineren in de koelkast.
2. Verdeel de uienringen over de bodem van de slowcooker en maak met de rest van de ingrediënten de marinade.
3. Leg de procureur op de uien en verdeel daaroverheen de marinade. Zet de slowcooker op de hoogste stand en de timer op 6 uur. Na einde bereidingstijd trek je het vlees met twee vorken uit elkaar op een grote snijplank.
4. Meng de worteljulienne, witte kool en ijsbergsla met 2 eetlepels mangosaus en beleg hiermee de Italiaanse bollen. Leg daarop rijkelijk de pulled pork en sprenkel er wat extra mangosaus overheen.

BEREIDING IN DE OVEN

1. Verwarm de oven voor op 125 graden. Vet een ovenschaal in met olijfolie. Verdeel de uienringen over de bodem en maak met rest van de ingrediënten de marinade. Leg de procureur op de uienringen en verdeel de marinade eroverheen. Dek de ovenschaal goed af met aluminiumfolie.
2. Zet de schaal 6 uur in de oven. Trek daarna het vlees met twee vorken uit elkaar op een grote snijplank.

CHECK DE RECEPTVIDEO



Mangosaus

- 2 el olijfolie
- 1 tl mosterdzaad
- 1 tl komijnzaad
- 1 tl fenegriek
- 1 grote mango, in blokjes
- 2 teentjes knoflook, geperst
- ½ tl chilivlokken
- 50 ml appelazijn
- 100 ml water

BEREIDING

Verhit de olijfolie in een steelpan en bak het mosterdzaad, komijnzaad en fenegriek. Voeg de knoflook en de mangoblokjes toe en smoor dit 3 minuten. Doe de chilivlokken, de appelazijn en het water erbij en warm door. Haal de pan van het vuur, pureer met een staafmixer en laat het goed afkoelen.



VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 980 KCAL (4114 KJ), VET: 41,5 G (WAARVAN 27,3 G ONVERZADIGD), EIWIJ: 64,4 G, KOOLHYDRATEN: 82,5 G.



Knakworstpret met mummies en vuurpijlen!

Maak samen met de kids een feestje van de lunch! Leg stukjes knakworst als een duizendpoot op bij voorkeur een ovalen schaal naast een bedje van pastinaakpuree en geef hem oogjes met rozijntjes. Of bak knakworsten in een ring van bladerdeeg, prik ze op een stokje en maak er vuurpijlen van met een aardbei als punt. Lekker, leuk en makkelijk om samen te maken.

Vuurpijl-knakworst met satésaus

© 20 MINUTEN © 4 PERSONEN © SNACKGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 8 Keurknackers
- 270 g vers bladerdeeg
- 1 ei
- 4 aardbeien
- Satésaus (Keurslager)
- Satéprikkers

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 180 graden. Rol het bladerdeeg uit en snijd reepjes van 1 cm breed.
2. Schuif de Keurknackers op een satéprikker en wikkel er schuin de reepjes bladerdeeg omheen. Klop het ei los en bestrijk hiermee het bladerdeeg. Bak ze 10 minuten in de voorverwarmde oven, haal ze eruit en laat ze iets afkoelen.
3. Snijd de aardbeien in de lengte doormidden en prik bovenop iedere Keurknakker een aardbei.
4. Serveer de vuurpijlen met verwarmde satésaus.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 658 KCAL (2734 KJ). VET: 48,5 G (WAARVAN 17,7 G ONVERZADIGD). EIWIJ: 17,8 G. KOOLHYDRATEN: 36,7 G

Duizendpoot-knakworst met pastinaakpuree

© 30 MINUTEN © 4 PERSONEN © LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 Keurknackers
- 3 pastinaken
- 1 l groentebouillon
- 30 g roomboter
- Zigeunersaus of paprikasaus (Keurslager)
- 8 rozijntjes

BEREIDING

1. Schil de pastinaken en snijd ze in plakken.
2. Kook de pastinaken in de groentebouillon gaar in ongeveer 15 minuten. Giet het af en pureer ze met de roomboter met behulp van een staafmixer.
3. Maal de zigeunersaus fijn en doe deze in een spuitzak, knip er een klein puntje vanaf om dunne sliertjes te spuiten.
4. Verwarm de Keurknackers en snijd iedere knakworst in stukjes van 1 cm.
5. Leg de stukjes knakworst achter elkaar met ietsje ruimte ertussen in een bocht op de puree. Spuit 'duizend' pootjes naast de knakworst.
6. Maak het af door op het voorste stukje knakworst 2 rozijntjes te plakken. Serveer het met de pastinaak.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 296 KCAL (1238 KJ). VET: 15,4 G (WAARVAN 6,7 G ONVERZADIGD). EIWIJ: 8,6 G. KOOLHYDRATEN: 26,2 G.



Maak het bijzonder met één van deze Specials

Elke twee weken bij alle Keurslagers in Nederland: de Special. Een creatief en zorgvuldig ontwikkeld vleesproduct. Altijd eenvoudig te bereiden en nog smakelijker met onze tips wat je er bij kunt serveren. Houd onze social media in de gaten en kijk uiteraard bij jouw bezoek aan de Keurslager welke Special in de aanbieding is.

Volg ons ook op Facebook, Instagram en YouTube om op de hoogte te blijven van het laatste nieuws en lekkere recepten.

www.keurslager.nl [f/keurslagers](https://www.facebook.com/keurslagers) [i keurslagers](https://www.instagram.com/keurslagers)



VAN 11 T/M
24 AUGUSTUS

100 gram
€ 2,95

Kipbolleke

Een malse kipfilet, gevuld met gebakken uitjes, champignons en geraspte kaas. Verwarm de heteluchtoven voor op 150 °C en bak de kipfilet in ongeveer 18 minuten gaar. Menusuggestie: heerlijk in combinatie met Oosterse roerbakgroenten, basmatirijst en een handje ongebrande cashewnoten.



VAN 25 AUGUSTUS
T/M 7 SEPTEMBER

100 gram
€ 2,25

Pork-wit-lof

Een licht pittige varkensmedaillon, gevuld met romige kaas en zacht gegaarde witlof. Snel en makkelijk klaar: 13 tot 15 minuten in de oven op 180 °C, of 10 tot 12 minuten in de koekenpan. Lekker met: pastinaakpuree, aardappelgratin en een frisse appelcompote.



VAN 8 T/M
21 SEPTEMBER

100 gram
€ 3,25

Frisse schnitzelrol

Een smakelijk rolletje van gemarineerde runderschnitzel, gevuld met pittige piccalilly en frisse augurk. Bak het rolletje in een koekenpan op middelhoog vuur in ongeveer 15 minuten gaar en keer regelmatig om. Tip: perfect met geroosterde knoflook-rozemarijn aardappelen en een frisse salade.



VAN 22 SEPTEMBER
T/M 5 OKTOBER

100 gram
€ 2,95

Pork Wellington

Een mals varkenshaasje, omhuld met rauwe ham en groene pesto, en daaromheen knapperig bladerdeeg. Bereid het in een voorverwarmde oven op 200 °C en gaar in 18 tot 20 minuten goudbruin en sappig. Lekker met: verse tagliatelle en gegrilde groenten.



VAN 6 T/M
19 OKTOBER

100 gram
€ 2,25

Schnitzel-roulé

Een smakelijk rolletje van mals varkensvlees, gevuld met courgette, aubergine en wortel. Bak deze Special in een koekenpan op middelhoog vuur in ongeveer 18 minuten en draai regelmatig voor een mooi egaal resultaat. Heerlijk met: een frisse aardappelsalade en sperziebonen met knapperige amandelen.



VAN 20 OKTOBER
T/M 2 NOVEMBER

100 gram
€ 2,75

Superkip

Een verrassend kipfiletpakketje met een zoet-hartige twist: gevuld met ananas, romige brie, knapperige pijnboompitjes en omwikkeld met ontbijtspek. Bak het pakketje in een voorverwarmde oven op 160 graden in 15 tot 20 minuten en draai het regelmatig voor een gelijkmatige garing. Lekker met: een frisse couscoussalade en geroosterde wortelen.

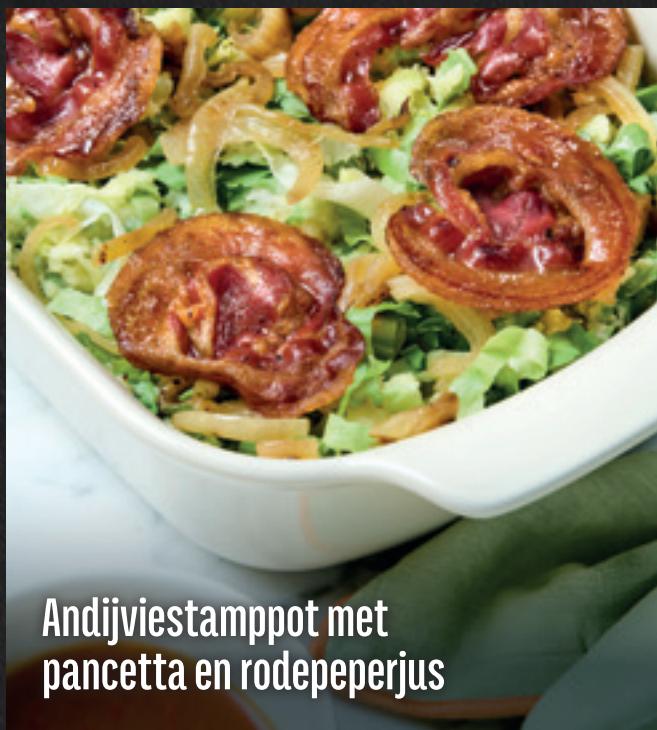


VAN 3 T/M
16 NOVEMBER

100 gram
€ 2,95

Pompoentje

Een smaakvol 'pompoentje' van gekruid rundergehakt met stukjes appel, omhuld met een jasje van mals rundvlees. Gaar het geheel in een braadpan in 20 tot 25 minuten, regelmatig keren voor een mooi resultaat. Serveer met: zoete aardappelfrietjes en een frisse appel-walnootsalade voor een complete maaltijd.



Andijviestamppot met pancetta en rodepeperjus



Stamppot met regenboogwortels en gegrilde rookworst

Stamppot, maar dan anders!

Vier unieke, heerlijke stamppotten. Geen tijd of zin om zelf te koken? Dan heeft de Keurslager een ruim assortiment kant-en-klare, smaakvolle stamppotten. Vraag je Keurslager of kijk op zijn website.

Kijk voor de benodigdheden en de bereiding van deze stamppotten op keurslager.nl/recepten



Bietenstamp met pulled beef



Italiaanse stamppot met prosciutto en geroosterde groenten

CHECK DE RECEPTVIDEO



SPAREN BIJ DE KEURSLAGER

MET 32% SPAARVOORDEEL

Gemakkelijk sparen

Bij elke euro die je uitgeeft bij de Keurslager kun je een spaarpunt kopen voor 5 eurocent.

Sparen is mogelijk bij elke Keurslager in Nederland.



Besteden zoals jij het wilt!

Ga je spaarpunten inwisselen dan zijn ze 32% meer waard; € 0,066! Ongemerkt spaar je zo een leuk extraatje bij elkaar met een spaarvoordeel van maar liefst 32%! Je beslist zelf hoe je dit besteedt. Je kunt de spaarpunten verzilveren voor:

- ✓ Boodschappen bij de Keurslager
- ✓ Cadeaus in de online Keurslager Cadeaushop (ruim 1.000 artikelen)



BOODSCHAPPEN

/

CADEAUS



www.cadeaushop.keurslager.nl