

Buitenkookboek



Voor de avontuurlijke buitenkok

Versie 2012 - 1 NL



Inhoudsopgave

1. Introductie	6
1.1 Een lange geschiedenis kort verteld	6
1.2 Over QVIST Outdoor Cooking.....	7
2. Het aanleggen van een kookvuur	8
2.1 Houtvuur.....	8
2.2 Briketten	8
3. Dutch Oven	10
3.1 Het gebruik van de Dutch Oven.....	10
3.1.1 Accessoires	11
3.1.2 Voorbereiding	12
3.1.3 Onderhoud	12
3.1.4 Wat je beter niet kunt doen	13
3.2 De mogelijkheden van de Dutch Oven	14
3.2.1 Brood bakken	15
3.2.2 Braden	22
3.2.3 Gratineren	25
3.2.4 Grillen	26
3.2.5 Pocheren.....	27
3.2.6 Stoven.....	28
4. Koken op branders	29
3.1 Diverse brandstoffen	29
3.2 Accessoires, expeditie maaltijden.....	29
5. Wild Harvest	30
5.1 Verzamelen	30
5.2 Verwerken [drogen / worst maken / roken].....	30
6. Buitengewoon handig	31
6.1 Technieken	34
6.2 Eenheden	34
6.3 Terminologie.....	34
6.4 Wegen en meten.....	35
6.5 Basismix	35
7. Recepten	38
7.1 Ontbijt	# 01.01 – e.v.
7.2 Lunch.....	# 02.01 – e.v.
7.3 Voor- & Bijgerechten	# 03.01 – e.v.
7.4 Hoofdgerecht – Wild.....	# 04.01 – e.v.
7.5 Hoofdgerecht – Rund	# 05.01 – e.v.
7.6 Hoofdgerecht – Varken	# 06.01 – e.v.
7.7 Hoofdgerecht – Lam.....	# 07.01 – e.v.
7.8 Hoofdgerecht – Kip	# 08.01 – e.v.
7.9 Hoofdgerecht – Vis	# 09.01 – e.v.
7.10 Hoofdgerecht – Vegetarisch	# 10.01 – e.v.
7.11 Brood & Pizza	# 11.01 – e.v.
7.12 Cakes, Cookies & Desserts	# 12.01 – e.v.
7.13 Dranken	# 13.01 – e.v.
7.14 Overige recepten	# 14.01 – e.v.



1. Introductie

Het eerste deel van dit boek biedt volop informatie voor het koken op houtvuur en dan met name in combinatie met de Dutch Oven. De opgenomen recepten zijn meestal gebaseerd op maaltijden voor vier tot zes personen. Voor grotere groepen kunnen de meeste recepten zonder probleem worden verdubbeld of verdrievoudigd.

We beperken ons qua techniek niet alleen tot de Dutch Oven. Je vindt nu net zo goed recepten voor de Coleman Camp Oven, skillet, griddles en kampeerpannensets in combinatie met je kampeerbrander. Je hebt nu dus geen excuus meer om je armen uit de mouwen te steken.

Dit boek is gemaakt voor en door actieve buitenkoks. Het is bedoeld als een groeidocument met tips en trucs, technieken en recepten. Laat het ons weten wanneer je informatie mist, of recepten goed of minder goed zijn of verbeterd kunnen worden. Wil je jouw favoriete recept graag terugzien in de volgende uitgave, stuur je bijdrage dan naar het onderstaande adres en wij nemen het recept met plezier op.

Je bijdrage wordt zeker gewaardeerd.

QVIST Outdoor Cooking®
info@qvist.nl

1.1 Een lange geschiedenis kort verteld

Over de herkomst van de Dutch Oven bestaan veel verhalen. Vele daarvan zijn waarschijnlijk bij het kampvuur ontstaan. De overdadige geuren die zich tijdens het koken uit een pruttelende oven verspreiden hebben waarschijnlijk niet aan hun betrouwbaarheid bijgedragen.

Wat vast staat is dat de Dutch Oven eerst op het Europees continent gebruikt werd, voordat hij in de 18de eeuw, zijn intrede deed op het Amerikaanse grondgebied, waar hij zijn huidige naam kreeg.

De naam Dutch Oven of "Nederlandse Oven" staat voor een gietijzerpot of ketel met een vlakke bodem, drie poten om de oven boven de steenkolen te houden, vlakke kanten en een effen, van een opstaande boord voorzien deksel. Dit om te beletten dat houtskool of steenkolen die er op werden gelegd, eraf zouden kunnen vallen tijdens het (oven)gebruik van deze potten. De "ovens" hebben een handvat van staal dat door middel van twee "oren" aan de pot is bevestigd. De ovens zijn al sinds de zevende eeuw in gebruik.

Sommigen beweren dat de Dutch Oven zijn naam dankt aan de Nederlandse kooplied, die de uit Holland geïmporteerde koopwaar, op straat, van deur tot deur verkochten. Nederlandse kolonisten, uit het gebied van Pennsylvania, zouden gelijkaardige gietijzeren potten en ketels veelvuldig gebruikt hebben.

De Lewis and Clark expeditie transporteerde de Dutch Oven bij het doorkruisen van de VS. Trappers, ontdekkingsreizigers, pioniers en ketelverkopers zagen in de Dutch Oven een "goede aanwinst". Zij konden hiermee namelijk onder de meest primitieve omstandigheden hetzelfde bereiden als een 'burger' in zijn keuken. Of het nu een stevige stew, brood, taart of gebraden was deze 'wonderpan' zorgde ervoor dat de meest verwende lekkerbek aan zijn trekken kwam.

In latere periodes werd de Dutch Oven ook gebruikt door veedrijvers (cowboys), rondtrekkende karavaans en gypsies. In Europa, waar het rondtrekkende bestaan al veel eerder verdween, raakte ook de oven al snel onbruikbaar.



hoeveelheid briketten die je in het begin nodig hebt om te koken. De briketten steken elkaar verder wel aan. Je kunt gebruiken wat je nodig hebt en resterende stapel met nieuwe briketten aanvullen.

Aan de hand van het aantal kookpotten dat je gaat gebruiken, kun je inschatten hoeveel briketten je nodig hebt om te starten. Je hebt 16 tot 18 briketten nodig om de bodem van een 14" kookpot warm genoeg te houden om te bakken en te braden. Ongeveer 12 stuks heb je nodig voor op het deksel. Leg de hete briketten plat in een schaakbord patroon, om de meeste warmte te krijgen. Plat liggend verwarmen de briketten het grootste oppervlak. Je ziet snel genoeg of de warmte voldoende is voor het koken als je naar het eten kijkt. Kijk wat het eten doet, als het nodig is, doe je er briketten bij en als het te snel gaat haal je er weg.

Als je een vuur maakt om taart, cake, koekjes, pie etc. te bakken, moet de meeste warmte van boven komen en gebruik je een schaakbordpatroon van 6 tot 8 briketten onderop en 18 tot 24 in een cirkelvormig patroon op het deksel. Een cirkelvormig patroon is goed voor het bakken omdat het eten soms niet gelijkmatig bakt en dan kun je bij dat deel extra briketten plaatsen of juist weghalen. Gebruik een tang en een schepje om de briketten toe te voegen of weg te halen.

Met de tabellen in 5.1 kun je snel het aantal benodigde briketten bepalen. Bedenk wel dat de weersomstandigheden ook effect hebben.

Denk aan brandveiligheid

In dit hoofdstuk over het maken van vuur voor Dutch Oven cooking, is het op zijn plaats om een paar woorden te zeggen over veiligheid en te waarschuwen voor de specifieke gevaren die deze vorm van koken met zich meebrengt.

Allereerst, als je met briketten kookt, gebruik deze nooit binnenshuis, in de tent of in de camper om te koken of als kachel. Ze geven een giftig gas af dat dodelijk kan zijn in afgesloten ruimten. Als het tijdens het koken gaat regenen of sneeuwen, zet dan een paraplu boven de kookpot tot je klaar bent. Je kunt de pot mee naar binnen nemen, maar laat de briketten of kolen buiten zodat niemand er zich aan kan branden.

Ten tweede, als je buiten kookt met briketten en geen vuurschaal of vuurtafel gebruikt en geen kuil gemaakt hebt waar de kolen in kunnen vallen, pas dan op voor losliggende briketten. Hoe meer mensen er aan het koken zijn, hoe voorzichtiger je moet zijn. Briketten zijn zeer heet en kunnen lelijke brandwonden veroorzaken. Kleine kinderen zijn vaak heel nieuwsgierig naar de briketten. Probeer kinderen uit de buurt te houden van het kookgedeelte en zorg dat er altijd iemand oplet dat ze niet zo maar bij de kookpotten kunnen komen. Je kunt je makkelijk aan een hete DO verbranden, dus kinderen uit de buurt houden, voorkomt dat ze op een hete pot of in een vuur vallen.

Ten derde, gebruik altijd handschoenen en gereedschap, zoals haken, voor het hanteren van de kookpotten tijdens het koken. Gebruik altijd een tang en een schepje voor hete briketten zodat je jezelf niet verbrandt. Let ook op waar je staat. Moderne synthetische schoenen smelten weg voor je het in de gaten hebt. Een eenvoudige regel is, als je klaar bent met koken en de kookpot is weg, haal dan ook alle briketten of kolen weg. Gebruik ze bij een andere pot of leg ze terug bij het hoofdvuur om later te gebruiken. Hark dan de brandplaats aan zodat niemand zich daar kan branden. Zo bescherm je iemand voor het verbranden van zijn schoenen of erger.

Wees dus voorzichtig en let op kinderen rondom het kookgedeelte. Gebruik het juiste gereedschap en je zult veel plezier hebben van je Dutch Ovens.

Houd altijd een emmer met koud water bij de hand voor het geval er een ongelukje gebeurt.

Wil je een kookvuur aanleggen stel jezelf dan op de hoogte van de lokale regels ten aanzien van het gebruik van open vuur. Voor het gebruik van briketten geldt over het algemeen de zelfde regels als voor het gebruik van een bbq.



14" hoog	15 qt	Hoofdgerecht 14 – 18 pers.
16"	18 qt	Hoofdgerecht 22 – 26 pers., pizza
16" hoog	21 qt	Hoofdgerecht 26 – 32 pers.

Samengevat: zoek een Dutch oven van goed fabrikaat en traditioneel ontwerp met rechte wanden die naar boven licht uiteen lopen. De oven zou drie pootjes moeten hebben, een booghandvat midden op het deksel, een opstaande rand op het deksel en een stevig hengsel aan de pot.

QVIST Outdoor Cooking® Dutch Ovens voldoen aan al deze eisen, maar het staat je uiteraard vrij om elders te kopen.

3.1.1 Accessoires

Een paar goede leren handschoenen zijn van onschatbare waarde rondom open vuur. Ze maken het werken makkelijker. Werkhandschoenen voldoen, maar wij bevelen stevige leren vuurbestendige handschoenen met hoge schacht aan. Ze zijn van dikker leer en hebben een isolerende binnenvoering. Met deze handschoenen aan, kun je je hand letterlijk in het vuur steken, al raden we je niet aan om dat te doen. De goede kwaliteit en de extra bescherming die ze bieden, zijn de extra euro's die ze kosten meer dan waard. Deze afweging tussen prijs en kwaliteit zul je echter zelf moeten maken.

Barbecue gereedschap met een lang handvat is handig als je niet te dicht bij het vuur wilt komen. Bijvoorbeeld een tang, spatel en vleesvork. Het optillen van het deksel gaat het beste met de speciale lidlifter. Je hebt ook een schoon en vlak voorwerp nodig om het deksel op neer te leggen tijdens het koken. Een trivet of dekselstandaard is handig. Met behulp van een dekselstandaard kun je het deksel bovendien als grillplaat gebruiken.

Je hebt ook een schepje nodig om de hete kolen op of onder de oven te leggen. Een standaard tuinschepje is al voldoende. Soort schep en lengte van het handvat is naar eigen keuze. Een grote schep is fijn, maar niet handig tijdens trek- of kanotochten. De korte opvouwbare versies zijn erg handig om mee op reis te nemen, maar door het korte handvat komt je hand dicht bij het vuur.

Op veel plaatsen is het niet mogelijk om direct op de grond een vuurtje te maken of zelfs maar briketten neer te leggen. Een vuurschaal biedt dan uitkomst. Let er op dat hij voldoende stevig staat. Wil je helemaal van de grond af werken dan zijn er ook vuurtafels. Je zou hier ook een barbecue voor kunnen gebruiken.

Voor het direct koken boven een kampvuurtje of met een DO hangend boven de vuurschaal is er de driepoot. Hiermee kan je zelfs met DO's zonder pootjes prima uit de voeten.

Een plamuurmes van circa 5 cm, gewoon verkrijgbaar bij de bouwmarkt, is een handige schraper om de oven mee schoon te maken. Het is iets makkelijker in gebruik dan een lange spatel. Zoals bij de paragraaf schoonmaken aan de orde komt, het schoonmaken kost een hoop schrapen.

Dutch Ovens krijgen roetaanslag aan de buitenkant. Wil je dat niet schoonmaken, stop de DO dan in een doos zodat de roet niet afgeeft op je kleding, uitrusting etc. Wij hebben hier ook speciaal todbags (stevige foudraals met rits) voor in ons assortiment. Ook zijn er houten kisten om je Dutch Oven en accessoires in op te bergen.



3.1.2 Voorbereiding

Gietijzeren pannen, mits goed onderhouden, gaan meerdere generaties mee. We hebben het hier specifiek over Dutch Ovens, maar de behandeling en verzorging is van toepassing op elke gietijzeren pan, grill etc. Het geheim van het lange leven van gietijzer is eigenlijk geen geheim.

Goed en zorgvuldig onderhoud van begin af aan, houdt de DO vele jaren in gebruik. Voor het eerste gebruik moet de Dutch Oven "geseasond" worden, klaargemaakt worden voor gebruik. De Dutch Ovens krijgen na de productie een beschermend laagje paraffine, zodat ze onderhoudsvrij kunnen worden opgeslagen. Dit laagje moet verwijderd worden voor het eerste gebruik. Zet de Dutch Oven boven een warmtebron totdat de pot handwarm is. Maak dan de pot schoon met keukenpapier, net zolang tot het papier geen paraffine meer opneemt. Als de beschermende laag is verwijderd, giet je een klein beetje plantaardige olie in de pot. Stook het vuur hog op en wrijf deze olie met keukenpapier door de hele pot uit. Zorg dat de binnenkant volledig bedekt is met een dun laagje. Wrijf ook de binnenkant van het deksel in met olie. Laat geen laagje olie in de pot staan, want die wordt ranzig. Het is goed om de DO ook aan de buitenzijde in te wrijven met olie. Dit hoeft maar een klein beetje te zijn. Hiervoor kun je het keukenpapier gebruiken waarmee de binnenkant al is ingewreven. Het helpt tegen het roesten en de DO ziet er beter uit. Als de DO goed onderhouden is, werkt de olie net zo anti-aanbak als commerciële coatings. Je Dutch Oven is nu klaar voor gebruik.

Het re-seasonen van de Dutch Oven

Als een Dutch Oven voor langere tijd niet is gebruikt, of als de olie ranzig is geworden (dat ruik je zodra je het deksel van de DO haalt) of als de bescherming onvoldoende onderhouden is, begin dan helemaal overnieuw alsof het om een nieuwe pot gaat. Verwarm de kookpot, maak hem schoon en zet hem opnieuw in de olie. Maak hem schoon, zoals in de vorige paragraaf staat beschreven en zorg voor een dun beschermend laagje olie. Als de Dutch Oven roestig is geworden, is de pot nog niet hopeloos verloren. In de meeste gevallen kan de pot worden hersteld en opnieuw worden gebruikt. Borstel de roest er zo veel mogelijk af. Warm de pot op en maak hem schoon met behulp van olie. Wrijf de olie goed in, speciaal op de roestige plekken. Het kost even wat tijd, maar als je de Dutch Oven daarmee kan redden, is het absoluut de moeite waard.

Als de DO vuil is weggezet en voor langere tijd is blijven staan, kunnen er putjes in het gietijzer zijn ontstaan. Een DO in deze conditie kan ook gered worden. Schrob de DO met een zeepspons en spoel daarna goed schoon. Verwarm de DO tot al het vocht er uit is en zet de pot dan opnieuw in de olie zoals hiervoor al is beschreven.

3.1.3 Onderhoud

Je kunt de Dutch Oven het beste direct na gebruik schoonmaken. Meestal is het vuur nog wel warm genoeg om de DO opnieuw op te warmen om schoon te kunnen maken. Warmte is een belangrijke factor bij het schoonmaken van de DO. Zet de DO terug op het vuur en schraap alle voedselresten uit de pot met een spatel of plamuurmes. Probeer de DO zo schoon mogelijk te maken. Haal de voedselrestjes met keukenpapier of een spatel uit de DO. Blijf dit herhalen tot je de DO niet schoner krijgt. Giet er een klein beetje plantaardige olie in, wrijf dat uit en veeg het overtollige deel weg. Zorg er voor dat ook de wand goed ingewreven is. Veeg eventueel condens van het deksel en wrijf die ook in met olie. Zo is de pot weer klaar voor het volgende gebruik.

Een jute zak is ideaal om de kookpot mee schoon te maken. Schraap de pot schoon met een spatel of plamuurmes en ga er dan met een jute zak stevig doorheen. Dat gaat sneller dan met keukenpapier en de jute zak scheurt niet zoals het papier. Als de jute zak te vies wordt,



3.2.1 Brood bakken

Met o.a. Maken van het deeg - Bakken van het brood - Bakkers ABC

De geur van pas gebakken brood. Belegd met oude kaas en tomaat en vergezeld van een goed glas bier kan brood een genot zijn. Zeker wanneer je het zojuist zelf gebakken hebt, in het bos.

Het bakken van brood is niet moeilijk, maar je moet het al doende leren. Het kneden van een mooi deeg moet je een beetje in de vingers krijgen.

De informatie die we hier geven gaat ervan uit dat je geen voorkennis hebt. Het bakken van broden in de Dutch Oven is niet veel anders dan het bakken van brood thuis. De Dutch Oven maakt het mogelijk om onderweg of achter in de tuin een lekker brood te bakken.

Heb je eerder brood gebakken, dan kun je de tekst over het maken van deeg overslaan en direct naar 'brood bakken' (3.1.2.) doorbladeren. De handigheid is de juiste hitte op de Dutch Oven aan te brengen. In paragraaf 5.1 vind je een temperatuurtable voor het bakken met de Dutch Oven. Met deze leidraad zijn de meeste recepten eenvoudig uit te voeren. Let er op dat je bij het bakken van brood en taart altijd de meeste hitte vanaf het deksel aanbrengt.

Goed gebakken gistbrood vraagt om geduld. Als een brood mislukt heeft het meestal te weinig tijd gekregen om te rijzen, of is het deeg niet goed voorbereid. Steek voldoende energie in het kneden van het deeg en wacht echt tot het volume is verdubbeld, als dat in het recept staat voorgeschreven.

In het ABC (3.1.3.) aan het eind van dit hoofdstuk geven we tekst en uitleg bij een aantal veel voorkomende begrippen.

Een korte geschiedenis

Sinds mensenheugenis behoort brood, in gebieden waar de verbouw van graan mogelijk was, tot de belangrijkste voedingsmiddelen. Archeologische vondsten gedaan in uit de Steentijd stammende paalwoningen wijzen er op dat er toen al gebakken platte koeken op het menu stonden. Ze waren gemaakt van een ongezuurde graanbrij. Deze voorlopers van ons brood waren alleen warm genietbaar, want eenmaal afgekoeld werden ze droog en hard als steen. Sinds de 10^e eeuw v. Chr. verbouwt de mens granen. Daarvoor werden al graszaden verzameld voor het bakken van graanproducten.



is in verschillende vormen voorhanden. Instant gist is voor onze toepassing het eenvoudigst. Zuurdeegbereiding vraagt om het aanhouden van een startercultuur. Voor outdoor toepassing is dit te bewerkelijk en we zullen het om die reden hier dan ook niet verder behandelen.

Bakpoeder zal wanneer dit in aanraking komt met vocht spontaan ontleden in koolzuur. Dat laatste heeft het voordeel dat het deeg direct na het mengen met het bakpoeder in de oven kan. Dit kan een belangrijk voordeel zijn wanneer je kampeert en geen zin / tijd hebt om het rijpsproces af te wachten.

De smaak en structuur van gistbrood is echter zoveel beter dat het het meerwerk wel waard is.

Gistdeeg maken

Zet alle ingrediënten klaar en maak de vloeistof lauwwarm. Zorg ervoor dat de te gebruiken Dutch Oven klaar staat om het brood in te laten rijzen. De beste temperatuur hiervoor is 30°C. Zelf gebruiken we hiervoor een DO in een starterkit kist. Op de bodem van de kist plaatsen we een metalen bord met 3 briketten. Hierop plaatsen we de Dutch Oven (6 qt). Ook op het deksel komen 3 briketten. Zorg ervoor dat de Dutch Oven niet te heet wordt. De gistcellen zouden dan afsterven. Wanneer je de Dutch oven op deze manier een kwartier van te voren klaar zet kan het gekneede deeg hierin rijzen.

Gist en zijn werking – Gist, een ééncellig organisme, zet in een omgeving met voldoende zuurstof suiker om in water en koolzuur. De cellen zullen zich ook vermeerderen. Is de hoeveelheid zuurstof beperkt dan ontstaat uit suiker door gisting (fermentatie) naast koolzuur, alcohol. De cellen vermeerderen zich niet meer. Er zullen tijdens de gisting ook aroma's vrijkomen (organische zuren). Is in het deeg een goed ontwikkeld glutenskelet aanwezig dan houdt deze het gevormde koolzuur vast en rijst het deeg.

Kneden - Kneden heeft tot doel de verschillende ingrediënten goed met elkaar te vermengen en de vorming van een glutennetwerk (kleefstof) te bevorderen. Kleefstof zorgt ervoor dat het deeg het door de gistcellen gevormde koolzuurgas vasthoudt. Er kan evt. max. 2% broodverbeteraar toegevoegd worden. Dit zorgt ervoor dat het glutenskelet beter ontwikkeld en sterker wordt.

Meng de droge ingrediënten, vorm hier een bergje van met een kuil in het midden. Giet hier de vloeistof in. Werk met een draaiende vinger steeds meer meel in de vloeistof totdat alle ingrediënten gemengd zijn. Vorm hier een bal van en begin met kneden. Blijft het deeg plakken, strooi er dan nog wat bloem over. Bedenk dat het eenvoudiger is op deze wijze een te nat deeg droger te maken dan een te droog deeg te bevochtigen. Strooi wat bloem op het werkvlak en rol het deeg hierop uit. Werk met beide polsen en de muis van de hand. Duw het deeg daarmee uit tot een platte lap, rol deze op en draai hem een kwart slag, werk weer verder met beide handen, duw het deeg uit, rol het op en ga zo door.

Eenvoudig gistdeeg bereiden

- Meng 300 g. broodmeel met ½ theelepel zout
- Los 20 g verbrokkelde verse gist op in 150 ml lauwwater.
- Roer er 2 eetlepels plantaardige olie door en schenk het vocht bij het meel/zout mengsel.
- Meng eerst met een houten lepel wat meel door de vloeistof en voeg er geleidelijk steeds meer meel aan toe totdat het deeg steviger wordt.
- Neem het deeg uit de kom en kneed het met de handen op een met bloem bestoven werkblad.
- Houd dit minstens 5 minuten vol en kneed het deeg krachtig door zodat het glad en veerkrachtig wordt.
- Vorm van het deeg een bal, doe deze in de voorbereide Dutch Oven en laat het deeg 30 minuten rijzen tot het volume is verdubbeld.
- Vervolgens gaat het deeg in de Dutch Oven om het te bakken.



Bak je broden voor een grotere groep dan is het slim deze achter elkaar te bakken. Wanneer de Dutch Oven op temperatuur is kan deze namelijk met weinig extra moeite een serie broden bakken. Je gaat dan efficiënt met je briketten / houtskool om.

In hoofdstuk 7 (Recepten) staan verschillende broodrecepten.

Gespreid over het jaar geven we een aantal workshops (Camp Cook Gatherings), waarin ook het broodbakken aan de orde komt. Wil je hier aan deelnemen kijk dan eens in de [activiteitenkalender](#) op de website voor de eerst volgende datum

3.2.1.3. Bakkers ABC

▪ **Bakpoeder**

Fijne witte stof (alkalische en zure zouten) die onder invloed van vloeistof en warmte in koolzuurgas ontleedt. Het vrijkomende koolzuurgas doet het deeg rijzen.

▪ **Boekweit**

In feite geen graan, maar wordt vaak wel in één adem met de 6 granen genoemd. Het meel heeft een lichtzoete smaak en is donkergrijs van kleur. Bevat geen gluten, en wordt voor brood dus gemengd met tarwe.

▪ **Broodmix**

Vaak een mengsel van verschillende granen, waarvan tarwe de belangrijkste is. Verder bevat het gedroogde gist, zout en ingrediënten die de kwaliteit van het brood verbeteren (broodverbeteraar).

▪ **Broodverbeteraar**

Ingrediënten die de kwaliteit van het brood verbeteren. Het gaat meestal om vitamine C en extra gluten. 1% - 2% is voldoende

▪ **Cakemeel**

Patentbloem, waaraan bakpoeder, zout en citroenaroma is toegevoegd.

▪ **Gebuild tarwemeel**

Gezeefd meel met een uitmalingsgraad van 85 – 100% (volkorenmeel)

▪ **Gerst**

Het meel van gerst is geelachtig met een lichte structuur. Het geeft aan brood een licht zoete smaak. Wordt vaak als mout toegepast.

▪ **Gierst**

Bevat zeer veel eiwit en kan de meeste granen vervangen. Bevat echter geen gluten.

▪ **Gist(ing)**

Micro-organisme dat suiker omzet in koolzuur, water, alcohol en organische zuren. Wanneer het deeg voldoende gluten bevat zal het gevormde koolzuur het deeg in volume doen toenemen. Gist is actief bij een temperatuur van 25 °C - 30 °C

Gist is in verschillende vormen te koop: verse gist, korrelgist, instant gist en als zuurdesem.

▪ **Gluten (= kleefstof)**

Eiwitten die door kneden elastisch worden. De hoeveelheid gluten in tarwe varieert van 12 – 15 %. Ze maken het brood luchtig. Gluten zijn als bolletjes in het meel aanwezig. Door goed te kneden worden deze uitgerekt en verkleven ze tot een netwerk, het glutenskelet. Deze houdt tijdens het rijzen het koolzuurgas vast.



- **Spelt**

Spelt is een oude tarwesoort. Het bevat minder gluten. Het geeft een brood met een vaste structuur. Voor het maken van brood wordt een combinatie met (volkoren-) tarwemeel aangeraden.

- **Tarwe**

Tarwe is met rijst het belangrijkste voedingsproduct in de wereld. Gebroken tarwekorrels kunnen aan het deeg toegevoegd worden.

- **Tarwebloem**

Meel met een uitmalingsgraad van 60 – 75 %. Bevat in het geheel geen zemel of kiem. Het meel is vrij wit.

- **Tarwemeel**

Meel met een uitmalingsgraad van 75 – 85 %. Een deel van de zemel en de kiem is verwijderd.

- **Tarwevlokken**

Geplette hele tarwekorrel. Gekookt. Worden vaak als versiering op brood gebruikt.

- **Uitmalingsgraad**

Percentage van de graankorrel dat na malen en zeven als meel of bloem overblijft. Hoe hoger de graad hoe meer van de korrel in het meel aanwezig is. Een lage graad duidt er op dat alleen het fijnste deel van het meellichaam is overgebleven. Dit is het geval in patentbloem.

- **Verse gist**

Ook wel blokgist genoemd. Geconcentreerde gist die voor gebruik wordt verkruid in lauwwarm (30 0C) water. Te koop bij bakkers en molenaars.

- **Vet**

Vet houdt brood langer vers. Daarnaast zorgt het ook voor een groter volume. Vet remt de gistwerking. Kan dus het best na de eerste rijs worden toegevoegd.

- **Zelfrijzend bakmeel**

Patentbloem waaraan bakpoeder is toegevoegd.

- **Zout**

Belangrijke grondstof voor het bakken van brood. Maakt het glutenskelet sterker en tempert de koolzuurvorming door gist. Hierdoor rijst het brood niet te snel, waardoor het voortijdig zou inzakken.

- **Zuurdesem**

Een mengcultuur van micro-organismen in een voordeeg. Door de bewerkelijke wijze van onderhoud voor buitensporters niet interessant. Het vereist namelijk dat er voortdurend een startercultuur wordt aangehouden.



3.2.2 Braden

Braden is het in de Dutch Oven verhitten van groot vlees (rollade, rosbief), wild en gevogelte, waardoor het gaar en bruin wordt. Het is een eenvoudige manier van bereiden. Wil je het jezelf wat moeilijker maken dan zijn er ook mogelijkheden om vlees in folie of deeg te braden.

Voor groot vlees is het bereiken van de juiste kerntemperatuur van belang. Een vleesthermometer is dan een uitkomst. Groot vlees wil zeggen stukken vlees, wild, gevogelte van meer dan 1 kg. Door ze in de Dutch Oven te bereiden blijft het vlees lekker sappig en door de hitte krijgt het vlees een knapperig, smakelijk korstje.

Kerntemperatuurtabel

Rundvlees rood	55 – 60 °C
Roze	60 – 65 °C
Gaar	75 – 80 °C
Varkensvlees	75 – 80 °C
Lamsvlees	75 – 80 °C
Gehakt	65 – 70 °C
Kip	80 °C
Eend, Gans	90 °C
Haas, Konijn	80 °C

Bedruipen - Het bevoeien of kwasten van het vlees met gesmolten boter, olie of braadvocht zorgt voor extra smaak en kleur. Vlees met een vetlaagje dat wordt gebraden met de vette kant naar boven, zoals varkensvlees met zwaard, hoeft niet te worden bedropen.

Met of zonder bot - Botten in vlees en gevogelte gaan krimp tegen, geven extra smaak en zorgen voor een betere geleiding van de warmte, waardoor het gerecht gelijkmatiger gaart. Alle reden dus om het bot te laten zitten.

Dutch Oven tijden

Het komt bij het braden op de juiste temperatuur en tijden aan. In 5.1 vind je de temperatuurtabel voor het braden van vlees, wild en gevogelte. De temperatuur en tijd die nodig is verschilt van vleessoort tot vleessoort. We zullen daar in de recepten op terug komen, maar geven je hier een aantal algemene regels.

Rundvlees - De traditionele manier om rundvlees rood of roze te braden is het vlees eerst gedurende 20 minuten bij 220 °C aan te zetten, waarna de temperatuur voor de resterende oventijd naar 180 °C wordt teruggebracht. Reken 15 minuten per pond voor rood gebakken vlees, 20 minuten voor roze en 30 minuten voor doorbakken vlees.



3.2.4 Grilleren

Het geheel of gedeeltelijk garen van vlees, vis of groenten met behulp van stralingswarmte, dus zonder dat er (kook)vocht aanwezig is, noemen we grilleren. Het kan natuurlijk direct boven het houtvuur al of niet op een rooster (grill), maar door hiervoor de Dutch Oven te gebruiken is het resultaat zeker voor kleinere stukken vlees of vis smakelijker, sappiger. Heb je de keuze gebruik dan een laag model Dutch Oven.

Grilleertabel

Rundvlees	300 gram	240 ⁰ C*	5 – 10 minuten
Karbonades	150 gram	240 ⁰ C*	10 – 12 minuten
Lamskotelet	150 gram	240 ⁰ C*	7 – 8 minuten
Sjaslik	150 gram	240 ⁰ C*	6 – 10 minuten
Grillworstjes	100 gram	240 ⁰ C*	4 – 6 minuten
Halve kip	450 gram	240 ⁰ C*	20 – 25 minuten
Kippebout	800 gram	240 ⁰ C*	15 – 18 minuten
Drumsticks	1 kg.	240 ⁰ C*	10 – 15 minuten
Vis	750 gram	240 ⁰ C*	15 – 17 minuten
Vismoot	150 gram	240 ⁰ C*	10 – 15 minuten

Algemene bereidingswijze:

- Plaats een rooster in de Dutch Oven en verwarm hem goed voor.
- Marineer het vlees, vis of groente een uurtje in een kruidenolie.
- Plaats de stukken op het rooster.
- Sluit de Dutch Oven en dien de hitte toe*
- Controleer en draai halverwege de bereidingstijd (grilleertabel).

*) Zie 5.1 en gebruik de gegeven verdeling voor het braden.

Wrijf grillgerechten nooit van te voren in met zout. Zout onttrekt vocht, waardoor het gerecht uitdroogt en minder gemakkelijk bruin wordt. Zout dus na het grilleren.

In hoofdstuk 7 (Recepten) wordt deze techniek in verschillende recepten toegepast.



3.2.5 Pocheren

Bij pocheren wordt vis gegaard in een vloeistof die net tegen de kook aan zit. Het is een eenvoudige bereidingswijze, die een goed resultaat geeft. Zeker wanneer je zojuist zelf je vis hebt gevangen is het

op deze wijze bereiden van een maaltijd een groot genot.

QVIST Outdoor Cooking organiseert jaarlijks een activiteit op het strand. Er wordt dan met sleepnet garnalen getrokken en met staand want vis gevangen. Zie de [activiteitenkalender](#) op de website voor de eerst volgende datum, wanneer je hier aan kunt deelnemen.

Gebruik versgevangen vis geheel, in moten of als filets. De dikte van de stukken bepaalt de gaartijd.

Pas op dat je de vis niet overkookt.

Pocheertabel

Platte stukken	(-1.5 cm)	175 °C	5 – 15 minuten
Dunne moten	(-2.5 cm)	175 °C	15 – 20 minuten
Dikke moten	(- 5 cm)	175 °C	20 – 25 minuten
Hele vis	(rondvis)	175 °C	25 – 35 minuten

Algemene bereidingswijze:

- Leg de schoongemaakte vis op bijvoorbeeld een bed van ringen ui, plakken wortel en peterselie in een licht ingevette Dutch Oven*.
- Schenk de hete vloeistof (bouillon, wijn of gewoon water) langs de vis, zodat deze net onder staat.
- Plaats het Deksel op de Dutch Oven.
- Zet de Dutch Oven op matig vuur. Geef alleen bodemwarmte, waarbij het vocht net aan de kook blijft.
- Gaar de vis afhankelijk van het formaat en soort in 5 tot 15 minuten.

*) Voor forel gebruik ik wanneer voor handen graag een bed van jeneverbstakjes.

In hoofdstuk 7 (Recepten) wordt deze techniek in verschillende recepten toegepast.



3.2.6 Stoven

Het vlees garen in heet vet waaraan na het bakken kruiden en vocht zijn toegevoegd noemen we stoven. Voor minder mals vlees is stoven de beste bereidingswijze.

Runderlapjes, varkenslapjes, lamslappen, hacheevlees, kip, eigenlijk alle soorten minder mals vlees kunnen op deze wijze in de Dutch Oven garen. Door bij het vocht ook groenten en bijvoorbeeld rijst of aardappeltjes toe te voegen ontstaat een smakelijke éénpansmaaltijd. Rijst, aardappeltjes of pasta kunnen natuurlijk ook apart geserveerd worden. Voorbeelden zijn goulash, hachee, Coq au vin en Osso bucco. De zware gietijzeren pannen zijn ideaal voor deze wijze van Slow Cooking.

Let er op dat het vlees dicht schroeit voordat het vocht wordt toegediend. Ook vis kan gestoofd worden. Het verschil met pocheren is dat er bij stoven meer vet wordt gebruikt.

Algemene bereidingswijze:

- Zet het vlees in een hete Dutch Oven snel aan. Eventueel vlees eerst door de bloem halen.
- Giet er wijn, bouillon, ui, paprika en wortel bij.
- Zet de Dutch Oven op matig vuur. Geef alleen bodemwarmte.
- Laat de maaltijd minimaal 2 uur langzaam pruttelen.

Algemene bereidingswijze voor vis:

- Maak de vis schoon en verwijder schubben. Spoel met water en dep hem droog.
- Wrijf de vis in met zout en laat hem 30 minuten staan.
- Besprenkel de vis met citroensap.
- Verwarm een Dutch oven met 50 g. boter en een bodempje vloeistof (bouillon, wijn of gewoon water).
- Leg de vis hier voorzichtig in.
- Voeg eventueel kruiden toe en plaats het deksel.
- Zet de Dutch Oven op matig vuur. Geef alleen bodemwarmte.
- Gaar de maaltijd afhankelijk van het formaat en soort vis in 10 tot 50 minuten.

In hoofdstuk 7 (Recepten) wordt deze techniek in verschillende recepten toegepast.



4. Koken op branders

Het is niet altijd mogelijk om op houtvuur te koken. Kampeerbranders op petroleum, diesel, benzine, alcohol of gas kunnen dan een uitkomst zijn. De keuze voor een bepaalde brandstof is deels persoonlijk en deels afhankelijk wanneer en waar je de brander wilt gebruiken. Voor het koken maakt het niet veel uit welke brandstof je gebruikt.

4.1 Diverse brandstoffen

Gereserveerd

4.2 Accessoires

Heb je eenmaal een brander en heb je je het gebruik ervan eigen gemaakt dan zal je al snel niets anders willen. Tijd om hem verder met accessoires uit te bouwen.

Gereserveerd

4.3 Expeditiemaaltijden

Wij voeren o.a. het ruime assortiment van Travellunch. Gedroogde maaltijden en ingrediënten voor een ieder die goed voedsel kan waarderen, maar zich naar gebieden begeeft waar vers voedsel niet altijd bereikbaar is en door zijn manier van reizen niet in staat is grote voorraden te vervoeren.

Nog leuker is je maaltijden zelf te drogen en samen te stellen.

Gereserveerd



5. Wild Harvest

De natuur biedt jaarrond een scala aan biologische streekproducten 'pur sang'. Wij noemen het 'Wild Harvest'.

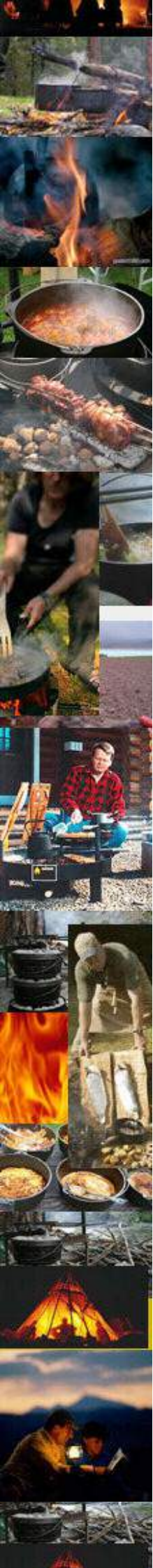
Wij pleiten er hier niet voor om er nu direct op uit te trekken en roekeloos alles wat ons voor de voeten komt uit te rukken of mee te nemen. Wees bewust van wat er groeit en geniet er van in de wetenschap dat ook andere er van willen genieten.

5.1 Verzamelen

Gereserveerd

5.2 Verwerken

Gereserveerd



om deze in een springvorm te maken en deze op een trivet in de Dutch Oven te plaatsen. Wanneer je dit doet moet je wel de oventijden verlengen.

We geven je hier achtereenvolgens de tabellen voor braden, bakken, frituren en koken, stoven en sudderen. Ook noemen we kort de mogelijkheid het deksel in combinatie met de trivet als grillplaat te gebruiken.

BRADEN:

De warmte komt in gelijke mate van boven en van onderen. Omdat aan de bovenzijde meer warmte verloren gaat liggen er iets meer briketten boven op het deksel.

Temperatuur	10"		12"				14"			
	3 qt		6 qt		9 qt		12 qt		15 qt	
	▼	▲	▼	▲	▼	▲	▼	▲	▼	▲
120 °C	4	8	5	9	6	10	7	11	8	12
135 °C	5	9	6	10	7	11	8	12	9	13
150 °C	6	10	7	11	8	12	9	13	10	14
165 °C	7	11	8	12	9	13	10	14	11	15
180 °C	8	12	9	13	10	14	11	15	12	16
195 °C	9	13	10	14	11	15	12	16	13	17
210 °C	10	14	11	15	12	16	13	17	14	18
225 °C	11	15	12	16	13	17	14	18	15	19
240 °C	12	16	13	17	14	18	15	19	16	20

Voor iedere temperatuur is het te gebruiken aantal briketten afhankelijk van de diameter (") en volume (qt) van de Dutch Oven.

▼: briketten onder de bodem

▲: briketten op het deksel

BAKKEN:

Normaal gesproken met meer warmte van boven dan van onderen. De kolen liggen in een verhouding van ongeveer 1 op 3 onder de oven en op het deksel, de meeste op het deksel.

Temperatuur	10"		12"				14"			
	3 qt		6 qt		9 qt		12 qt		15 qt	
	▼	▲	▼	▲	▼	▲	▼	▲	▼	▲
120 °C	3	9	4	11	4	12	5	14	5	15
135 °C	3	10	4	12	4	13	5	15	5	16
150 °C	4	12	5	14	5	15	6	17	6	18
165 °C	4	13	5	15	5	16	6	18	6	19
180 °C	5	15	6	17	6	18	7	20	7	21
195 °C	5	16	6	18	6	19	7	22	7	22
210 °C	6	18	7	20	7	21	8	23	8	24
225 °C	6	19	7	21	7	22	8	24	8	25
240 °C	7	21	8	23	8	24	9	26	9	27



FRITUREN, KOKEN ETC:

Alle warmte komt van onderen. Kolen worden alleen onder de oven gelegd. Pas bij frituren op dat de olie niet te heet wordt. Deze kan anders spontaan ontbranden.

Temperatuur	10"		12"				14"			
	3 qt		6 qt		9 qt		12 qt		15 qt	
	▼	▲	▼	▲	▼	▲	▼	▲	▼	▲
120 °C	12	-	14	-	16	-	18	-	20	-
135 °C	14	-	16	-	18	-	20	-	22	-
150 °C	16	-	18	-	20	-	22	-	24	-
165 °C	18	-	20	-	22	-	24	-	26	-
180 °C	20	-	22	-	24	-	26	-	28	-
195 °C	22	-	24	-	26	-	28	-	30	-
210 °C	24	-	26	-	28	-	30	-	32	-
225 °C	26	-	28	-	30	-	32	-	34	-
240 °C	28	-	30	-	32	-	34	-	36	-

STOVEN, SUDDEREN:

Bijna alle warmte komt van onderen. Leg de kolen onder en op de oven in een verhouding van ongeveer 3 op 1, met meer kolen onderop dan op het deksel.

Temperatuur	10"		12"				14"			
	3 qt		6 qt		9 qt		12 qt		15 qt	
	▼	▲	▼	▲	▼	▲	▼	▲	▼	▲
120 °C	9	3	11	4	12	4	14	5	15	5
135 °C	10	3	12	4	13	4	15	5	16	5
150 °C	12	4	14	5	15	5	17	6	18	6
165 °C	13	4	15	5	16	5	18	6	19	6
180 °C	15	5	17	6	18	6	20	7	21	7
195 °C	16	5	18	6	19	6	21	7	22	7
210 °C	18	6	20	7	21	7	23	8	24	8
225 °C	19	6	21	7	22	7	24	8	25	8
240 °C	21	7	23	8	24	8	26	9	27	9

HET DEKSEL

Het deksel kan met behulp van een trivet ondersteboven op het vuur of het fornuis worden gebruikt als koekenpan of grillplaat. Het gebruik van het deksel op deze manier kun je vrijwel foutloze pannenkoeken en eieren bakken. Dit kan omdat de meeste deksels de vorm van een ondiepe kom hebben, waardoor dingen automatisch in het midden blijven, ook als het deksel niet horizontaal ligt.

Tenslotte noemen we je in deze paragraaf nog de mogelijkheid om in de opbergkist gerechten in de DO na te laten garen. Vroeger werd dit gedaan door de DO eventueel met hete as in te graven, maar deze methode is lang niet overal toe te passen of gewenst.



6.2 Eenheden

Veel recepten op het internet, zeker die voor Dutch Oven gebruik, zijn in het Engels. In de Angelsaksische landen zijn de eenheden vaak net weer even anders. Met de hieronder genoemde verklaring moet je eruit kunnen komen.

1 gallon (gl); 3,79 l.

1 quart (qt); 0,95 l.

1 pint (pt); 0,47 l.

1 **cup**; **250 ml.**

1 **teaspoon (tsp)**; **5 ml.**

1 tablespoon (tbs): 15 ml.

1 pound (lb); 453 g.

1 ounce (oz); 30 ml., 28 g.

1 lb; 454 g.

1 lb bread loaf; circa 17 sneden

De Engelse maten kop en theelepel wijken af van de Nederlandse. Onze kop en theelepel meten achtereenvolgens 150 ml en 3 ml. (zie ook 6.4).

Fahrenheit (F°) versus Celsius (C°)

Celsius = $5/9(F° - 32°)$

Fahrenheit = $9/5(C°) + 32°$

Water kookt op 100° Celsius; 212° Fahrenheit.

Water bevriest bij 0° Celsius; 32° Fahrenheit.

6.3 Terminologie

Gereserveerd.



6.4 Wegen & meten

Veel recepten gaan uit van gewichtseenheden. Voor de buitenkok is het echter eenvoudiger om met volumematen te werken. Met een laplandnap (heeft 10 ml schaal verdeling), eet- en theelepel kom je een heel eind. Voor de buitenkok is gevoel voor verhoudingen trouwens belangrijker dan het op de gram volgen van het recept.

Hieronder hebben we van een aantal veel voorkomende ingredienten de gewichts–volume verhouding gegeven.

	Afgestreken thlpl (3 ml.)	Afgestreken eetlpl (15 ml.)	kop (150 ml.)
aardappelmeel (grof)	-	7 g.	70 g.
aardappelmeel (fijn)	-	9 g.	110 g.
bakpoeder	1,5 g.	7 g.	-
basterdsuiker	2,2 g.	12 g.	115 g.
bloem, meel	1,5 g.	7 g.	100 g.
boter	3 g.	14 g.	140 g.
cacao	2 g.	8 g.	80 g.
custardpoeder	1,5 g.	7 g.	70 g.
griesmeel	2 g.	9 g.	120 g.
havermout	-	5 g.	60 g.
koffie gemalen	-	4 g.	50 g.
koffie-extract (grof)	0,5 g.	3 g.	30 g.
krenten	-	10 g.	115 g.
macaroni (elleboog)	-	-	100 g.
maizena	1,5 g.	7 g.	70 g.
margarine	3 g.	14 g.	140 g.
olie	2,2 g.	12 g.	120 g.
poedergelatine	1,5 g.	8 g.	80 g.
poedersuiker	2 g.	10 g.	100 g.
rijst	3 g.	13 g.	140 g.
rozijnen	-	10 g.	100 g.
suiker	2,5 g.	13 g.	130 g.
water	3 g.	15 g.	150 g.
zout	3 g.	15 g.	-

6.5 Basismix

Veel bakrecepten gaan uit van dezelfde basisingrediënten. Wanneer je tijdens een trip vaak bakt is het handig thuis onderstaande mix alvast - in afgemeten porties - klaar te maken. Door er voor gebruik water, melk, eieren en of suiker aan toe te voegen is de mix voor een groot aantal uitlopende recepten te gebruiken. De hier genoemde porties zijn de gebruikshoeveelheden voor 2 personen.

250 ml. patent bloem (Sla de bloem voor het afmeten los)

2 thlpl. bakpoeder

1 msp. zout

3 eetlpl. margarine

Mix de droge bestanddelen vervolgens goed doorelkaar. Snij de margarine er door. Door 2 eetlpls melkpoeder aan deze hoeveelheid toe te voegen verhoog je de voedingswaarde aanzienlijk. Verpak de mix vervolgens luchtdicht in plastic zakjes. De mix is koel bewaard 6 weken houdbaar. Meng de mix voor gebruik nog eens goed.



▪ Stokbrood

Voeg aan de basismix langzaam water toe totdat een stevig deeg ontstaat. Rol van het deeg 5 cm dikke 'broodjes' en wind deze om het ontschorste uiteinde van een stevige tak. Bruin en gaar de 'broodjes' boven een stralend vuur. Als variatie kunnen aan het deeg gebroken noten, maanzaad of sesamzaad toegevoegd worden.



▪ Skillet bread

Voeg 80 ml water toe en kneed tot een soepel deeg. Rol het deeg uit en doe het in een licht ingevette – voorverwarmde - skillet. Bruin en gaar het brood aan beide zijde boven een stralend vuur. Keer regelmatig om de voortgang te controleren.

▪ Drop biscuits

Voeg 125 ml water toe voor een stevig beslag. Schep het beslag met een eetlepel op de bodem van een voorverwarmde Dutch Oven. Houd voldoende afstand om de biscuits te laten rijzen. Plaats het deksel op de Dutch Oven en bak de biscuits gedurende 10' tot 15' in een hete Dutch Oven (180° C; zie temperatuur tabel Dutch Ovens). Je kunt ze zowel zoet (jam, creme frais) als hartig (kaas) beleggen. Vooral warm een traktatie.

▪ Fruit cobblers

Voeg 125 ml water toe voor een stevig beslag. Plaats appelringen op de bodem van een voorverwarmde – ingevette – Dutch Oven en lepel het beslag erop. Bak de cobblers verder als bij de Drop biscuits beschreven staat.

▪ Muffins

Voeg een eetpl suiker, 1 ei* (geslagen) en 125 ml melk* toe. Meng het – zo kort mogelijk - tot een soepel beslag. Maak van aluminiumfolie muffinvormpjes (of gebruik meegenomen muffinvormpjes) en vul deze voor 2/3. Bak de muffins in een voorverwarmde Dutch Oven (160° C; zie temperatuur tabel Dutch Ovens) in 20' goud bruin.

▪ Shortcake

Voeg een eetpl suiker en 80 ml water toe. Meng het tot een soepel deeg. Rol het uit tot een circa 0.5 cm dikte en snij er met een mes of steek er met een omgekeerde beker koekjes uit. Bestrijk de helft aan de bovenzijde met gesmolten boter en plaats er de resterende helft bovenop. Bak de shortcake in een voorverwarmde Dutch Oven (180° C; zie temperatuur tabel Dutch Ovens) in 15' tot 20' goud bruin.

▪ Flapjacks

Voeg 125 ml melk* incl. ei* toe. Meng kort en stort het beslag in een skillet. Bak de flapjack boven een stralend vuur aan beide zijden goud bruin.

▪ Cake

Meng 3 eetpls suiker in de mix. Meng de mix met 60 ml melk* en 1 ei*. Schenk het beslag in een voorverwarmde – ingevette - Dutch Oven (160° C; zie temperatuur tabel Dutch Ovens). Strooi direct – naar smaak - een mengsel van suiker, kaneel en oploskoffie over het beslag. Bak de cake in 25' gaar. Heerlijk bij een mok dampende koffie.



7. Recepten

Er zullen regelmatig recepten toegevoegd worden. Heb je zelf een favoriet recept? Mail het ons. We nemen het graag, desgewenst met naamsvermelding, op.

Bij de recepten is indicatief het aantal porties en de benodigde tijd aangeven. In de recepten maken we verder gebruik van onderstaande iconen:

Techniek



Perculator

Ideaal voor een stevige bak koffie.



Kampeerberander

Naar keuze op gas, benzine, petroleum of spiritus in combinatie met kampeerpennen(set).



Vouwoven

Bijvoorbeeld Coleman Camp Oven.



Dutch Oven

De te gebruiken maat wordt in het recept vermeld.



Skillet

De te gebruiken maat wordt in het recept vermeld.

Seizoen



Lente



Zomer



Herfst



Winter



7.1 Ontbijt

Zeker voor de kampeerder de belangrijkste maaltijd van de dag.

Wentelteefjes

01.01

Een echte aanrader voor een snelle start van de dag. Eet ze warm zo van het vuur met een mok geurige koffie.



4 - 6 personen
Bereidingstijd: ½ uur

Werkwijze

Verwarm de skillet of griddle boven een heet vuur voor. Sla de eieren met een scheut melk, zout en peper los in een kom. Drenk het brood in het ei / melk mengsel en bak het kort in een hete skillet aan beide zijde bruin.

Ingrediënten

Wit brood ----- 8 sneden
Ei ----- 2
Melk ----- scheut
Peper ----- naar smaak
Zout ----- naar smaak

Indianenbrood

01.02

Een recept voor 6 personen. De broodjes kunnen in een skillet of ondiepe Dutch Oven gemaakt worden.



6 personen
Bereidingstijd: 1 uur

Werkwijze

Meng in een kom de bloem, bakpoeder, suiker, zout en melk. Meng met een vork tot een lobbige deeg. Laat het 30 minuten rusten. Vorm met twee natte lepels bollen van ongeveer 6 cm en druk deze op een met bloem bestoven oppervlak plat.

Frituur per keer 3 indianenbroodjes boven een vuur in de voorverwarmde skillet goudbruin.

Haal ze uit de pan en laat ze even uitlekken. Eet ze warm met een pittige of zoete vulling.

Ingrediënten

Bloem	2½ kop
Bakpoeder	2 eetpl.
Suiker	4 eetpl.
Melk	250 ml.
Zout:	½ thpl.

Plantaardige olie om in te frituren

Variatie!

Meng een ½ kop voorgekookte maïs door het beslag.

Fundament

Voor een actieve dag

01.03

Een recept voor 4 personen. Dit ontbijt hakt er goed in en is dan ook bedoeld als basis voor een actieve dag in het bos. Minder geschikt voor een cholesterol-arm dieet. Recept gaat uit van een DO 6 qt Wolf.



4 personen
Bereidingstijd: 2½ uur

Werkwijze

Plaats de Dutch Oven op het vuur en vet hem in. Breek het brood en verspreid het over de bodem. Voeg vervolgens het fijn gesneden vlees toe gevolgd door de kaas. Klop eieren, met melk, mosterdpoeder en zout in een kom los. Schenk het over het broodkruimmengsel.

Plaats het deksel op de Dutch Oven en laat het geheel in 45 minuten gaar worden. Plaats hiervoor 8 briketten boven en 8 briketten onder de DO.

Ingrediënten

Wit brood	4 sneden
Boter	1 eetpl.
Salami	450 g.
Kaas	100 g. (geraspt)
Eieren	6
Melk	500 ml.
Mosterdpoeder	1 thpl.
Zout	naar smaak

Tip!

Dit recept leent zich er goed voor om oud brood te gebruiken. In plaats van salami kan Beef Jerky of varianten gebruikt worden.



7.2 Lunch

Op kamp zijn er niet altijd voldoende mogelijkheden genoeg aandacht aan de lunch te besteden. Handig zijn dan de maaltijden die je van te voren bereidt.

Noorse Appelsoep

02.01

Recept voor een stevige koude vruchtensoep in Scandinavische traditie.



6 - 10 personen
Bereidingstijd: 2½ uur

Werkwijze

Schil de appels en ontdoe ze van het klokhuis. Verwarm de Dutch Oven op een matig vuur voor (Je kunt ook 12 briketten onder de DO gebruiken). Vet de Oven in met hazelnoot- of vergelijkbare olie. Snij de appels in dunne schijfjes en verdeel ze in de Oven. Kneus de kruidnagels en verspreid ze met kaneel en suiker over de appelschijfjes.

Meng in een kom gesmolten boter, suiker, bloem, ei, vanille en zout. Bedek de appellaagjes hiermee. Plaats het deksel op de Dutch Oven en laat het gerecht 45 min garen. Plaats hiervoor 12 briketten op het deksel en een getemperd vuur onder de DO (of 6 briketten). Laat het gerecht in een schaal volledig afkoelen voordat het geserveerd wordt.

Ingrediënten

Dessertappels	6
Kruidnagels	2
Kaneel	1 eetpl.
Boter	175 ml.
Suiker	200 g.
Bloem	125 g.
Ei	1
Vanille	1 peultje
Zout	naar smaak

Combineer!

Met custard.

Flapjacks

02.02

Flapjacks zitten boordevol energie. Maak ze 's morgens of een dag van te voren. Lekker voor onderweg. Recept is voldoende voor 20 stuks.

Het recept voor deze campmade 'energy bar' is met verschillende ingrediënten uit te breiden.



6 - 8 personen
Bereidingstijd: 1 uur

Werkwijze

Verhit de met olie ingevette Dutch Oven (met deksel) boven getemperd vuur voor (Je kunt hiervoor ook 6 briketten gebruiken). Doe de boter, honing en basterdsuiker in de DO en laat het geheel met matige warmte smelten. Havermout, sesamzaad en zout erdoor roeren. Druk het geheel vervolgens aan. Bak het geheel in 20 tot 25 minuten door het deksel vol met houtskool of 12 briketten te leggen. Er is nu geen onderwarmte meer nodig. Haal de koek uit de DO door deze om te draaien. Laat hem minimaal 10 minuten afkoelen en snij hem vervolgens in repen. Bewaar de repen in een luchtdicht blik.

Ingrediënten

Olie	-----	scheut
Boter	-----	5 eetpl.
Honing	-----	2 eetpl.
Bruine basterd	-----	4 eetpl.
Havermout	-----	2,5 kop
Sesamzaad	-----	2 eetpl.
Zout	-----	naar smaak

Variatie!

Hazelnoot, beukennoot, rozijnen en rozenbottel zijn ook lekker in dit recept.

Frittata

02.03

Een recept voor 4 personen. Deze lunch hakt er goed in en is dan ook bedoeld als basis voor een actieve dag. Minder geschikt voor een cholesterol-arm dieet. We aken gebruik van een skillet (13) met deksel.



4 personen
Bereidingstijd: 1½ uur

Werkwijze

Verhit de olie in de skillet (zonder deksel) en voeg knoflook, Spaanse peper, ui (in ringen) en bacon (in dobbelsteentjes) toe. Bak alles 5 minuten op hoog vuur tot de bacon uitgebakken is. Verdeel de aardappel (in plakjes) over de bodem en bestrooi ze met de doperwten, zout, peper en nootmuskaat. Giet de eieren (licht geklopt) erover en bak de frittata op laag vuur 10-15 minuten, tot de eieren bijna gestold zijn. Bestrooi de frittata met kaas en leg het deksel op de skillet, tot de kaas gesmolten en bruin is. Het deksel leggen we hiervoor vol met houtskool of 10 briketten. Snij de frittata in parten en verpak hem voor de lunch.

Ingrediënten

Olijfolie	3 scheuten
Knoflook	3 teentjes
Spaanse peper	1
Ui	1
Bacon	4 plakken
Gekookte aardappelen	2
Doperwten	1 kop
Zout	naar smaak
Peper	naar smaak
Nootmuskaat	1 thpl.
Eieren	8
Parmezaanse kaas	1 kop
Cheddar	½ kop



7.3 Voor- & bijgerechten

Je zult niet altijd tijd hebben voor een 3 gangen maaltijd. Maar neem gerust eens de tijd om er één op kamp in elkaar te draaien. Een voor- of bijgerecht is soms trouwens eenvoudig tot maaltijd op te waarderen.

Zweedse balletjes in kerriesaus

03.01

Lekker bijgerecht dat eenvoudig in grote hoeveelheden is te maken. Met weinig extra maak je er snel een maaltijd van. Geschikt voor een DO 12.



20 - 24 personen
Bereidingstijd: 2½ uur

Werkwijze

Haal het vlees door de gehaktmolen en draai de molen met een snee brood leeg. Meng het gehakt met de ui en knoflook. Voeg vervolgens de melk, bloem, kerriepoeder, 4 theelepels zout en wat versgemalen peper toe en meng het goed. Voeg tenslotte de eieren toe en meng alles zo luchtig mogelijk door elkaar.

Breng in een pan 3 liter water met het resterende zout en de laurier aan de kook. Rol intussen gehaktballetjes met een diameter van circa 3 cm (2 vingers). Laat ze in 4 porties in het kokende water glijden en pocheer ze 20 minuten op laag vuur. Schep met een schuimspaan de gare gehaktballetjes uit de bouillon en leg ze apart. Pocheer de overige gehaktballetjes op dezelfde wijze.

Neem 8 dl. van de bouillon apart om de saus van te maken. Verhit de boter in de DO (Bear, 12 qt) boven matig vuur. Bak hierin de ui met knoflook en kerriepoeder totdat de ui glazig wordt. Strooi de bloem erover en roer het geheel goed om. Voeg 1 dl. van de bouillon toe en roer alles tot een gladde saus. Voeg ook de resterende bouillon toe en breng de saus al roerend aan de kook.

Voeg de room toe. Temper het vuur en voeg vervolgens de gehaktballetjes, prei en wortelen toe. Laat alles 5 minuten pruttelen. Roer de stukjes appel door de saus en verwarm nog eens 3 minuten. Breng op smaak met zout en peper.

Ingrediënten

Rundergehakt 1 kg.
Varkensgehakt 1 kg.
Brood 1 snee
Grote ui 1 / fijngesneden
Knoflook 4 tenen / fijngehakt
Melk 4 dl.
Bloem 150 ml.
Kerriepoeder 2 eetlpl
Zout 8 thlpl
Ei 8
Laurier 2 blaadjes
Peper naar smaak

Saus
Boter 60 g.
Ui 4 / fijngesneden
Knoflook 4 tenen / fijngehakt
Kerriepoeder 4 eetlpl
Bloem 4 eetlpl
Slagroom 4 dl.
Prei 1 / in ringen
Wortel 4 / plakjes; geblancheerd
Appel 4 / uitgeboord in partjes
Zout en peper naar smaak

Tip!

Short cut!

Door gehakt in te kopen verkort je de bereidingsduur met 30 minuten. Start buiten direct met gegaarde gehaktballetjes en verkort de duur met 2 uur.

Combineer!

Door de Zweedse balletjes met rijst of een homp brood en salade te serveren heb je al snel een lichte maaltijd voor 12 personen.

Variatie!

In plaats van appel kan je ook ander fruit zoals perzik, stoofpeertjes en blauwe bessen gebruiken.

Salade van geroosterde groenten

03.02

Lekkere najaarssalade. Dit Zweedse recept combineert goed met wild.



8 - 10 personen
Bereidingstijd: 45 min.

Werkwijze

Schrap of schil alle groenten en snijd ze overlangs in dunne reepjes (Julienne). Zet de skillet op hoog vuur en laat hem goed heet worden. Doe dan de groenten in de skillet over en schep ze met de olijfolie, zout en peper regelmatig om. Rooster de groenten in 30 minuten beetgaar.

Doe de geroosterde groenten in een schaal en schep ze om met de balsamicoazijn. Voeg eventueel nog wat zout en peper toe.

De salade wordt lauwwarm gegeten.

Ingrediënten

Bieten (rauw)	-----	3
Wortelen	-----	3
Selderij knol	-----	1
Pastinaken	-----	3
Peterselie takjes	-----	3 takjes
Olijfolie	-----	6 eetlpl
Balsamicoazijn	-----	6 eetlpl
Zout en peper	-----	Naar smaak

Combineer!

Toast in de nog hete skillet wat in stukjes gesneden brood en server dit bij de salade.

Cantharellensalade

Met bacon, pruimen en blauwe kaas

03.03

Deze warm lauwe Zweedse salade combineert goed met wild.



6 - 8 personen
Bereidingstijd: 1 uur

Werkwijze

Bak de blokjes bacon in de skillet tot ze knapperig zijn. Laat ze op keukenpapier uitlekken.
Veeg de cantharellen met een borsteltje schoon en bak ze 5 minuten in olijfolie. Strooi er naar smaak zout en versgemalen peper over. Laat ze in de skillet afkoelen. Schep ze in een schaal.

Snij de pruimen in dobbelsteentjes.

Klop voor de dressing de balsamicoazijn en de suiker in een kommetje door elkaar. Klop er geleidelijk de olijfolie door, zodat het een gladde, gebonden dressing wordt

Schep vlak voor het opdienen de bacon, paddestoelen, pruimen en slablaadjes voorzichtig door elkaar. Schenk de dressing erover. Strooi de blauwe kaas erover maar schep de salade nu niet meer om, anders worden de ingrediënten papperig.

Ingrediënten

Bacon ----- 600 g.
Cantharellen ----- 600 g.
Olijfolie ----- 6 eetpl
Pruimen ----- 25
Gemengde slablaadjes -- 600 g.
Blauwe kaas ----- 400 g
Peper en zout ----- naar smaak

Dressing
Balsamicoazijn ----- 12 eetpl
Fijne suiker ----- 1,5 thlpl
Olijfolie ----- 6 eetpl

Gehaktballetjes uit het bos

03.04

Lekker lunch gerecht. Je kunt de gehakt balletjes ook eerder voorbereiden.



20 - 25 personen
Bereidingstijd: 2 uur

Werkwijze

Laat het brood in de melk weken. Maak de soepgroenten schoon en snijd ze zeer fijn. Snijd het ontbijtspek in stukjes. Doe het vlees met 500 g. spek door de gehaktmolen. Meng het daarna goed met de soepgroenten, het geweekte brood, peper zout en marjolein. Draai er ballen van. Verhit de bouillon in de DO12 en laat de gehaktballen – in drie porties - op matig vuur 20 minuten sudderen (niet koken). Blancheer de witte kool bladeren en laat ze vervolgens schrikken. Snij de harde nerven eruit en snij deze zeer fijn. Kook de fijngesneden nerven in 1 l. bouillon met wat room in de DO 6. Kruid het mengsel met zout, peper en nootmuskaat en pureer het. Bak de overgebleven spek totdat het knapperig is zonder extra vet toe te voegen. Voeg het bij de koolpuree. Snij de geblancheerde koolbladeren in stukjes en voeg ook deze bij de koolpuree. Verwarm het voor het opdienen even kort door. Breng de puree op smaak met karwij en evt. extra zout en peper.

Ingrediënten

Bout van Wild Zwijn	1.5 kg.
Doorregen spek	750 g.
Groentebouillon	3 l.
Wit brood zonder korst	1/2
Melk	1 kop
Marjolein	5 eetpl.
Soepgroenten	250 g.
Room	1 l.
Witte kool	750 g.
Nootmuskaat	5 mespunt
Karwij	5 mespunt
Zout en peper	naar smaak
Dressing	
Balsamicoazijn	12 eetpl
Fijne suiker	1,5 thlpl
Olijfolie	6 eetpl

Tip!

Serveer de balletjes met rijst en je hebt een maaltijd voor 10 personen.

Gevulde paprika's

03.05

Voedzaam bijgerecht. Kan ook koud worden gegeten.
Hoeveelheid voor Dutch Oven 12; Bear.



14 personen
Bereidingstijd: 2 uur

Werkwijze

Paprika aan steel zijde ontoppen. Van binnen schoonmaken. Kook de rijst. Rul het gehakt in de Dutch Oven in olijfolie. Zet het goed aan. Bak vervolgens de uien mee. Breng het op smaak met zout, peper, oregano, kummel, knoflook. Voeg de gekookte rijst en maïs toe. Verdeel het over de schoongemaakte paprika's. Plaats de gevulde paprika's in de Oven. Voeg twee koppen tomatenpuree en 1 kop water toe. Plaats de Dutch Oven 1 uur op 180 °C.

Ingrediënten

Rode paprika's 14
Gehakt 800 g.
Olijfolie naar smaak
Ui 3 (gehakt)
Zout naar smaak
Peper naar smaak
Oregano naar smaak
Kummel naar smaak
Knoflookpoeder --- naar smaak
Maïs 1 pot
Rijst 2 koppen
Tomatenpuree 2 koppen
Water 1 kop



7.4 Hoofdgerecht - Wild

Er gaat weinig boven het in de vrije natuur bereiden van een goed stuk wild. Tenzij je natuurlijk overtuigd vegetarisch bent.

Jaarlijks organiseren wij in het najaar, op de Harskamp, een workshop Hunters & Gatherers, waarin de wildbereiding centraal staat. Een echte aanrader.

Gebraden Konijn

04.01



4 - 6 personen
Bereidingstijd: 1.5 uur

Werkwijze

Zet de Dutch Oven (12 qt.) op matig vuur met 15 briketten op het deksel.

Snij de ui in ringen. Maak de paprika's schoon en snij ze in reepjes, waarbij je de zaden verwijdert. Verdeel het konijn in panklare delen. Was en droog de stukken konijn. Meng het vlees met de gesneden ui, paprika, rozemarijn en olijfolie. Voeg zout en peper naar smaak toe. Doe het geheel in de voorverwarmde DO en bak het 30 minuten. Roer vervolgens alles goed om. Laat het nog eens 30 minuten bakken en dien het gerecht direct op. Wordt het gerecht op het eind van de baktijd te droog voeg dan een paar eetlepels bouillon toe.

Ingrediënten

Konijn met bot	1.5 kg.
Ui	3
Rode paprika	5
Gele paprika	4
Aardappelen	1.5 kg.
Rozemarijn	3 takjes
Olijfolie	1 kop
Bouillion	4 eetpl
Zout en peper	naar smaak

Combineer!

Serveer het gerecht met geroosterd brood

Ribstuk met rozemarijn

04.02



8 - 12 personen
Bereidingstijd: 3 uur

Werkwijze

Zet de Dutch Oven op matig vuur met 15 briketten op het deksel.

Wrijf het vlees met knoflook, zeezout en vier eetlepels rozemarijn in. Besprenkel het vlees royaal met olijfolie, strooi er vervolgens de resterende rozemarijn over en rooster het vlees gedurende twee uur in de hete DO. Bedruip het vlees af en toe met verse olijf olie. Breng de temperatuur terug (5 briketten op het deksel) en laat het vlees een half uur nagaren. Serveer het ribstuk warm of laat het afkoelen.

Ingrediënten

Ribstuk (hart) 3 kg.
Knoflook 8 teentjes
Rozemarijn (vers) 1 kop
Olijfolie 1 kop
Zout en peper naar smaak

Combineer!

Serveer het gerecht met appelcompote of stoofpeertjes en gebakken aardappeltjes.

Everzwijnbiefstuk van de rug

04.03



4 - 6 personen
Bereidingstijd: 30 min.

Werkwijze

Verwijder huid en vliezen en snijd de everzwijnrug in biefstukken van 2 cm. dik. Fruit de uien totdat ze glazig zijn in een skillet op hoog vuur. Leg ze apart. Braad het vlees in ongeveer 5 minuten op hoog vuur aan beide zijden bruin. Strooi er zout en peper over. Leg de biefstukken apart en hou ze warm. Doe de uien terug in de pan. Voeg de jam en de mosterd toe. Breng het op smaak met zout. Hak de peterselie fijn. Leg de biefstuk in de saus. Strooi de peterselie over het vlees en dien in de skillet op.

Ingrediënten

Everzwijnrugstuk ----- 750 g
Uien ----- 2
Bosbessenjam ----- 3 eetlpl
Mosterd ----- 1 thlpl
Peterselie ----- half bosje
Boter ----- 2 eetlpl
Zout en peper ----- naar smaak

Combineer!

Serveer het gerecht met geroosterd brood of aardappeltjes en salade.

Ketelgoulash

04.04



24 - 30 personen
Bereidingstijd: 30 min.

Werkwijze

Snij het vlees in niet te kleine stukken. Was de groenten en snij deze in blokjes. Snij de paddestoelen in grove plakken. Borstel de aardappelen schoon, snij ze in plakjes en zet ze onder water apart. Bak op hoog vuur in de DO de uien en het spek in de reuzel tot alles glazig is.

Voeg in delen het vlees toe, meng goed en braad het aan (zonder het te laten koken). Blus af met rode wijn en bouillon. Voeg de paddestoelen toe. Kruid het geheel met zout, peper, paprikapoeder, laurier, jeneverbessen, marjolein en chilipepers. Dek de pan af en stoof het mengsel gedurende minimaal 1 uur.

Doe er vervolgens de wortelen, prei, paprika, selderie en aardappelen bij. Roer het geheel goed, maar voorzichtig. Laat het gerecht onafgedekt 30 minuten koken. Blijf goed roeren.

Breng het geheel op smaak.

Ingrediënten

Bout van hert of wild zwijn	5 kg.
Doorregen gerookt spek	300 g.
Aardappelen	500 g.
Wortel	4
Paprika	4
Prei	4
Knolselderie	1
Ui	5
Runderbouillon	600 ml.
Eekhoortjesbrood	500 g.
Paprikapoeder (mild)	2 eetpl.
Laurierblad	6
Jeneverbessen	6
Marjolein	2 eetpl.
Chili	10
Zout en peper	naar smaak
Varkensreuzel	6 eetpl.

Combineer!

Serveer het gerecht met brood en droge rode wijn.

Risotto di bosco

04.05

DO15, Skillet, rvs soeplepel



10 - 20 personen
Bereidingstijd: 2 uur

Werkwijze

Snij de paddenstoelen in plakken. Snipper de ui en de knoflook. Snij de knolselderij in dobbelsteentjes. Verhit de olijfolie (1) en bak daarin de ui, knoflook, knolselderij en boleten in 5 minuten beetgaar. Snij de everzwijnbout in stevige reepjes en zet deze in een aparte skillet goed aan met wat olijfolie. Voorkom dat het vlees in het vocht komt te liggen (door niet teveel vlees in één keer te bakken. Bak eventueel wat knoflok mee. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de rijst aan de paddenstoelen in de DO toe en roerbak deze op een hoger vuur (2) totdat de korrels doorzichtig beginnen te worden. Giet voorzichtig de wijn erbij en laat deze rustig verdampen. Temper (3) het vuur en doe er de eerste schep hete bouillon bij. Zodra de bouillon door de rijst is opgenomen kan er een volgende schep bouillon bij tot dat de bouillon gebruikt is. Roer af en toe voorzichtig om. De Dutch Oven kan van het vuur zodra de rijst beetgaar en romig is. Meng boter en kaas door de risotto door deze voorzichtig om te scheppen. Voeg tenslotte de gebakken everzwijn reepjes toe. Laat de risotto met deksel op de Dutch Oven 5 minuten rusten en serveer vervolgens uit.

Ingrediënten

Eekhoortjesbrood	-----	900 g.
Ui	-----	4
Knoflook	-----	4 tenen
Knolselderij	-----	1 knol
Risottorijst	-----	900 g.
Parmezaanse kaas	-----	350 g.
Everzwijnbout	-----	3 kg.
Groentebouillon	-----	2 l.
Droge witte wijn	-----	2 koppen
Olijfolie	-----	4 eetpl
Boter	-----	150 g.
Peper en zout	-----	Naar smaak

Combineer!

Lekker met een frisse nazomersalade.

Stoofpot Wilde Gans

Met bokbier

04.06

Nonch



4 - 6 personen
Bereidingstijd: uur

Werkwijze

Snijd het vlees in grove dobbelstenen. Kruid met peper en zout en bedek het met bloem. Verhit de olie in een DO 9 en zet de uitjes en spek aan (1). Neem de ui en spek apart en schroei vervolgens het vlees aan alle zijde dicht. Haal vervolgens de pan van het vuur. Kneus de kruidnagelen, jeneverbessen en peperkorrels en knoop het mengsel samen met laurierbladeren, tijm en rozemarijn in een schone doek.

Voeg het bier aan het afgekoelde vlees in de DO toe en schraap de wanden schoon. Vervolgens kunnen ook het kruidenbultje, spekjes, ui, bouillontabletten, appelstroop en mosterd erbij. Laat het geheel op een zeer laag vuur langzaam aan de kook komen (2). Laat vervolgens het gerecht heel langzaam (minimaal 2 uur) garen (3). Schep het vlees uit de DO en kook de saus tot de helft in. Controleer op smaak. Voeg het vlees tenslotte weer bij de saus. Roer er vlak voor het opdienen een schuim room door. Lekker met een frisse nazomersalade en pastinaak.

Dutch Oven gebruik

Dit recept gaat uit van een DO 9 (Dutch Oven met een volume van 9 Quart en een diameter van 12 inch). Start met 24 gloeiende briketten onder de pan (1), vervolgens volstaan 12 briketten (2) en neem er tenslotte nog eens 4 weg (3).

Ingrediënten

Borstfilets van Wilde gans ----- 4
Bokbier ----- 2 flesjes
Groentebouillon ----- 2 tab.
Mosterd ----- 1 eetpl.
Appelstroop ----- 1 eetpl.
Ui ----- 1 gesnipperd
Mager rookspek ----- 100 g.
Laurier ----- 2 blaadjes
Tijm ----- 1 takje
Rozemarijn ----- 1 takje
Zwarte peperkorrels ----- 10
Kruidnagel ----- 5
Bloem ----- 4 eetpl.
Peper ----- naar smaak
Zout ----- naar smaak
Boter of olijfolie ----- 3 eetpl.
Room ----- scheut

Combineer!

Serveer het gerecht met zelfgebakken vloerbrood.

Ganzenworst

Met handvat

04.07

Voor het maken van worst maken wij gebruik van een gehaktmolen en worstvuller of pers. Bij het draaien van worst is het belangrijk dat je koel werkt. In herfst en winter gaat het dan ook het best.



6 - 8 personen
Bereidingstijd: 3 uur

Werkwijze

Spoel de darmen aan de binnenzijde en buitenzijde met water en laat een poosje weken.

Vijzel of snij de kruiden zo fijn als je wenselijk acht. Het geeft helemaal niet als er wat hele zaden in zitten. Snij het ijskoude of aangevoren vlees in handzame stukken. Hou het vette en vetvrije vlees apart. Maal eerst het vetvrije vlees fijn of grof dat mag je zelf weten.

Maal dan het spek, fijn of grof dat mag je weer zelf weten.

Voeg de spek en vetvrije vlees samen, voeg de kruidenmix, ui, knoflook, whisky en honing toe en meng dit gehakt enkele minuten tot het een flink plakkerige massa vormt. Doe dit het liefst met een lepel, je handen warmen het vlees te veel op. Om de smaak te testen kan je eventueel een klein balletje vormen om dit voor te bakken. Pers de gekruide vleespasta in de darmen met een worstvuller of pers.

Bak de worsten boven matig vuur in een skillet gaar.

Ingrediënten

Wilde Ganzenvlees (incl. huid)	750 g.
Varkens rugspek	200 g.
Keukenzout	15 gram
Marjolein	1 thlpl
Peperkorrels	1 thlpl
Cayennepeper	½ thlpl
Ui (gesnipperd)	1
Knoflook (teen)	1
Whisky	1 eetlpl
Honing	1 eetlpl
Darm	(2 m. per kg vulling)

Combineer!

Serveer het gerecht met stoer brood

Variatie!

Voeg geroosterde paprika aan het deeg toe.

Voor het sluiten van de worst kan aan één zijde een schoongemaakt botje als handvat in worden gestoken.

Evers' worst

04.08

Voor het maken van worst maken wij gebruik van een gehaktmolen en worstvuller of pers. Bij het draaien van worst is het belangrijk dat je koel werkt. In herfst en winter gaat het dan ook het best.

Materiaal: Gehaktmolen, Worstvuller en Skillet

Werkwijze

Spoel de darmen aan de binnenzijde en buitenzijde met water en laat een poosje weken.
Vijzel/snij de kruiden zo fijn als je wenselijk acht. Het geeft helemaal niet als er wat hele zaden in zitten.
Snij het ijskoude of aangevroren vlees in handzame stukken. Hou het vette en vetvrije vlees apart
Maal eerst het vetvrije vlees fijn of grof dat mag je zelf weten.
Maal dan het spek, fijn of grof dat mag je weer zelf weten.
Voeg de spek en vetvrije vlees samen, voeg de kruidenmix en het water toe en meng dit gehakt enkele minuten tot het een flink plakkerige massa vormt. Doe dit het liefst met een lepel, je handen warmen het vlees te veel op. Om de smaak te testen kan je eventueel een klein balletje vormen om dit voor te bakken. Pers de gekruide vleespasta in de darmen.



8 - 12 personen
Bereidingstijd: 2 uur

Ingrediënten

Varkensnek, schoudevlees of andere vetarme afsnijdsels 2 kg.
of
1400 gram mager en 600 gram puur spek, kinnebak of rugspek

Keukenzout ----- 30 g.
Venkel ----- 12 g.
Peperkorrels --- 8 g. (gevijzeld)
Knoflook ----- 6 teentjes
Ijskoud water ---- 100 - 200 ml.
Darm ----- 2 m. per kg vulling)

Combineer!

Serveer het gerecht met stoer brood

Variatie!

Grof gesneden peper, geroosterde paprika,

Venkel en varkensvlees is de ultieme worstcombinatie. Vervang venkel door salie voor de één-na-ultieme combinatie



7.5 Hoofdgerecht - Rund

De bekende merken bieden tegenwoordig in de supermarkt een diversiteit aan ovenmaaltijden aan. De combinatie van het pakje aangevuld met verse ingrediënten of conserven biedt de mogelijkheid voor een snelle ovenmaaltijd. Deze maaltijden zijn ook heel eenvoudig in de Dutch Oven te bereiden.

Voor al die gelegenheden, waarin je het helemaal zelf wilt doen, vind je in deze paragraaf een groeiend aantal recepten voor de Dutch Oven, maar ook de Coleman vouwoven, skillet en kampeerpannensetje.

Goulash

05.01

Eenvoudige stoofpot.



10 - 15 personen
Bereidingstijd: 3 uur

Werkwijze

Snij het vlees in flinke dobbelsteentjes. Pel en snipper de ui.
Verhit de boter in de Dutch Oven (12 qt). Haal het vlees door de bloem. Doe op hoog vuur eerst het rookspek in de pan. Zet vervolgens het vlees in porties goed aan. Schep regelmatig om. Temper het vuur en voeg de uien en paprikapoeder toe. Bak ze glazig (2 min.). Voeg tomatenpuree, bier, zout en peper en evt. resterende bloem toe. Meng alles goed.
Giet er al roerend het hete water bij. Laat het vlees op laag vuur gaar stoven (2 uur)

Ingrediënten

Gemengd vlees	-----	2 kg.
Rookspek	-----	100 g.
Ui	-----	5
Boter	-----	160g
Paprikapoeder	-----	4 eetlpl
Bloem	-----	4 eetlpl
Tomatenpuree	-----	300 g.
Bier	-----	2 flesjes
Knoflook	-----	6 teentjes
Zout en peper	-----	naars smaak
Heet water	-----	2 liter

Combineer!

Serveer met gebakken aardappeltjes en tomaten salade. Deze worden tijdens het garen van het vlees bereidt

In bier gestoofd rundvlees met kruidenballetjes

05.02



12 - 16 personen
Bereidingstijd: 3 uur

Werkwijze

Verwarm de Dutch Oven 9 qt (wolf) boven matig vuur. Verhit de olie en voeg vervolgens de uien en wortel toe. Bak de groenten tot ze zacht zijn (5. min). Doe ondertussen de bloem in een plastic zak en voeg zout en peper toe. Doe het stoofvlees in de zak, knoop hem dicht en schud hem flink, zodat het vlees met een laagje bloem bedekt wordt.

Schep de groenten uit de DO en houd ze apart. Bak het vlees in porties in de DO (voorkom dat het in dit stadium gaat koken) boven hoog vuur rondom bruin; roer regelmatig. Doe al het gebruide vlees, de uien en de wortels samen in de DO en strooi de resterende bloem erover. Schenk het bier erbij en voeg de suiker, de laurierblaadjes en de tijm toe. Breng alles aan de kook. Plaats de DO met deksel boven matig vuur met 4 briketten op het deksel. Stoof minimaal 1,5 uur.

Zeef het zelfrijzend bakmeel en het zout voor de kruidenballetjes in een kom. Roer er het niervet en 3 eetlepels peterselie door en voeg zoveel water toe dat er een zacht deeg ontstaat. Vorm er met de hand kleine balletjes van. Leg ze op het gerecht in de DO. Plaats 8 briketten op het deksel en gaar nog eens 30 minuten. Verwijder de laurierblaadjes en bestrooi het met de resterende peterselie.

Ingrediënten

Olie 3 eetpl.
Grote Uien 3 (in ringen)
Wortels 6 (in plakjes)
Bloem 6 eetpl.
Runderstoofvlees 2 kg.
Bockbier 2 flesjes
Rietsuiker 3 thpl.
Laurierblaadjes 3
Tijm 1 eetpl. (gehakt; gedroogd)
Zout en peper naar smaak

Zelfrijzend bakmeel 300 ml.
Niervet in stukjes 50 g.

Peterselie 6 eetpl (gehakt; vers)
Water 4 eetpl. (circa)
Zout naar smaak



8 - 10 personen
Bereidingstijd: 2 ½ uur

Werkwijze

Snij het vlees in dobbelsteentjes. Pel en snipper de ui. Verhit de boter in de Dutch Oven. Haal het vlees door de bloem. Doe op hoog vuur eerst het in dobbelsteentjes gesneden rookspek in de pan. Zet vervolgens het vlees goed aan. Schep regelmatig om. Temper het vuur en voeg de uien en paprikapoeder toe. Bak ze in 2 minuten glazig. Voeg tomatenpuree, bier, zout en peper en evt. resterende bloem toe. Meng alles goed. Giet er al roerend het hete water bij. Voeg de gedroogde pruimen toe. Laat het vlees op laag vuur in 2 uur gaar stoven. Voeg een uur voor het einde de wilde groente toe.

Ingrediënten

Gemengd vlees	2 kg.
Rookspek	100 g.
Ui	5
Boter	160 g.
Paprikapoeder (mild)	4 eetpl.
Bloem	4 eetpl.
Tomatenpuree	300 g.
Gedroogde pruimen	250 g.
Meibock	2 flesjes
Brandneteltoppen	1 l.
Daslook knopen	1 kop
Zuring	1 l.
Zout	
Peper	
Heet water	ca. 2 l.
Knoflook	6 teentjes

Combineer!

Serveer het gerecht met komkommersalade en tomatensalade. Voeg aan de salade ook eens daslook of look-zonder-look toe.



7.6 Hoofdgerecht - Varken

De bekende merken bieden tegenwoordig in de supermarkt een diversiteit aan ovenmaaltijden aan. De combinatie van het pakje aangevuld met verse ingrediënten of conserven biedt de mogelijkheid voor een snelle ovenmaaltijd. Deze maaltijden zijn ook heel eenvoudig in de Dutch Oven te bereiden.

Voor al die gelegenheden, waarin je het helemaal zelf wilt doen, vind je in deze paragraaf een groeiend aantal recepten voor de Dutch Oven, maar ook de Coleman vouwoven, skillet en kampeerpannensetje.

Krokante varkensbuik

06.01

Schrik niet van de bereidingstijd; het is geen werk, alleen Dutch Oventijd. De hoeveelheden zijn voor een DO 9 qt; Wolf.



4 – 6 personen
Bereidingstijd: 4 - 5 uur

Werkwijze

Snijd de speklaag diagonaal in. Wrijf het vlees, ook de inkepingen aan alle kanten ruim in met zeezout. Leg het vlees koel weg, zodat het vocht eruit kan trekken. (minimaal 1 uur. Kan een dag van te voren).

Verwarm de Dutch Oven (9 qt.; Wolf) boven matig vuur. Doe laurier, knoflook en in repen gesneden sinaasappelschil (zonder wit) van een halve sinasappel in de Dutch Oven. Leg het vlees (speklaag naar boven) erop. Giet koud water erbij tot een laagje van 1 cm. Braad met het deksel op een kier minimaal 3 uur (140°C).

Verhoog de oventemperatuur naar 220°C. en braad nog 20 tot 30 min. tot het vel knapperig is.

Haal het vlees uit de Dutch Oven, wikkel in aluminiumfolie en laat het 15 minuten rusten.

Snijd het varkensvlees in plakken en verdeel over de borden.

Ingrediënten

Varkensbuik	-----	900 - 1000 g.
Laurierblaadjes	-----	4
Tenen knoflook (geplet)	-----	4
Sinaasappelschil	-----	½
zeezout		

Combineer!

Serveer het gerecht met rijst en pittige groenten.

Schlichtfleisch

06.02

Mooi Slowcooking gerecht voor in de DO 9 qt. Wolf.

Bereiding is goed te combineren met een actieve dag in het bos. Neem de geladen DO dan van huis mee en plaats hem op een rustig vuurtje met het deksel voor de helft gevuld met gloeiende houtskool.



8 - 10 personen
Bereidingstijd: 3 uur

Werkwijze

Vorbereiding (dag van te voren):

Snij de ontbotte schouderkarbonade in plakken van 1 cm. dik en wrijf het vlees ruim in met de BBQ rub of een andere vurige marinade.

Vet de Dutch Oven in en maak lagen van achtereenvolgens karbonade, spek, ui, karbonade, spek, ui, karbonade, spek, ui, etc. Laat het gerecht minimaal 3 uur sudderen, waarbij je het laatste half uur nog even goed gas geeft door het vuur wat op te poken en het deksel vol te leggen met gloeiende houtskool.

Ingrediënten

Schouderkarbonade	-----	3 kg.
Gerookt spek	-----	600 g.
Zoete uien	-----	1 kg.
BBQ rub	-----	300 ml.

Combineer!

Serveer het gerecht met brood of gegratineerde aardappels en appelcompote.

Gestoofd varkensvlees

06.03

Mooi Slowcooking gerecht voor de DO9 Wolf.

Materiaal: DO 9, Skillet



8 - 10 personen
Bereidingstijd: 3 uur

Werkwijze

Verhit de olie met de helft van de boter boven het vuur en zet de rollade in 5 – 10 minuten goed aan. Keer hem regelmatig. Leg hem vervolgens in een schaal onder aluminiumfolie. Doe de sjalotten in de pan en fruit ze in 5 minuten. Voeg de jeneverbessen en tijm toe. Breng de rollade (incl. evt. vocht) weer terug in de DO. Giet de cider en de bouillon erover. Voeg naar smaak zout en peper toe. Leg het deksel met 6 kooltjes op de DO en stoof het vlees 30 minuten boven matig vuur. Keer de rollade en voeg de bleekselderij toe. Stoof vervolgens 40 minuten boven matig vuur.

Maak ondertussen een roux van de resterende boter en bloem (skillet).

Schep de rollade en de bleekselderij in een schaal en houd deze warm. Verwijder de jeneverbessen en de tijm. Bind het pruttelende kookvocht met de roux. Laat het 2 minuten doorkoken. Roer er vervolgens de crème fraîche doorheen en breng het geheel weer aan de kook.

Snij de rollade in plakken en schep er de saus over. Garneer met tijm en dien op met de bleekselderij, doperwtten en de rest van de saus.

Ingrediënten

Olijfolie	2 eetpl.
Boter	75 g.
Varkensrollade	1.5 kg.
Sjalotten (gesnipperd)	6
Jeneverbessen	9
Tijm (vers)	3 takjes
Droge Cider	2 dl.
Kippenbouillon	2 dl.
Zout	naar smaak
Peper	naar smaak
Bleekselderij (in stukjes)	12
Bloem	3 eetpl.
Crème fraîche	2 dl.
Doperwtten	250 g. (uitgelekt)

Combineer!

Serveer het gerecht met gebakken aardappels.



7.7 Hoofdgerecht - Lam

De bekende merken bieden tegenwoordig in de supermarkt een diversiteit aan ovenmaaltijden aan. De combinatie van het pakje aangevuld met verse ingrediënten of conserven biedt de mogelijkheid voor een snelle ovenmaaltijd. Deze maaltijden zijn ook heel eenvoudig in de Dutch Oven te bereiden.

Voor al die gelegenheden, waarin je het helemaal zelf wilt doen, vind je in deze paragraaf een groeiend aantal recepten voor de Dutch Oven, maar ook de Coleman vouwoven, skillet en kampeerpannensetje.

Gestoomd lamsvlees

Met citroen en komijn

07.01

Mooi Slowcooking gerecht voor de DO9 Wolf.

Bereiding is goed te combineren met een actieve dag in de natuur.

Neem de geladen DO dan van huis mee en plaats hem op een rustig vuurtje met het deksel voor de helft gevuld met gloeiende houtskool.

Werkwijze

Pureer de citroen met de ui, bospeen, knoflook, komijnzaad, koriander. Meng het met de rest van de ingrediënten en doe het in de Dutch Oven.

Braad het geheel gedurende 6 uur op 140 graden. Zet de DO vervolgens in het as van het vuur en laat hem daar staan. Wanneer vlees van het bot valt is het gerecht klaar.



6 personen
Bereidingstijd: 7 uur

Ingrediënten

Ingemaakte citroen	1
Uien (grof gesneden)	2
Bospeen (grof gesneden)	2
Komijnzaad	1 eetpl.
Knoflook	2 bollen
Koriander (vers)	handje
Boter	100 g.
Water	150 ml.
Lamschenkels	6

Combineer!

Erg lekker om te serveren met een frisse salade en platbrood.

Dutch Irish Stew

07.02

Eénpansgerecht voor in de DO 6 qt. Wolf



6 personen
Bereidingstijd: 2.5 uur

Werkwijze

Verwarm de Dutch Oven zonder deksel voor (20 briketten onder de Dutch Oven). Snij het botloze lamsvlees in blokjes en bestuif het met bloem, zout en peper. Doe boter in de DO en laat het smelten. Bruin het vlees in de jus. Voeg het water toe en doe het deksel met briketten op de DO (10 briketten onder, 10 briketten boven de pan). Kook een uur. Voeg de in blokjes gesneden groenten en aardappels aan het vlees toe en laat het geheel 30 minuten koken. Laat het dumplingbeslag op de schotel lopen en zet de hete DO nog eens met deksel 30 minuten weg.

Dumplings

Mix de droge ingrediënten. Voeg het ei en de melk toe. Mix het met een lepel. Het beslag moet langzaam van de lepel lopen. Lepel het langzaam op het gerecht.

Ingrediënten

Lamsvlees 500 g.
Bloem 2 eetpl.
Zout naar smaak
Peper ½ thlpl.
Boter 2 eetpl.
Water 2 koppen
Aardappel 3
Wortel 4
Knolselder 1
Ui 3

Dumplings

Bloem 1 kop
Bakpoeder 2 thlpl.
Zout ¼ theelpl.
Ei (geslagen) 1
Melk 1/3 kop

Lamsvlees met peren

07.03

Eénpansgerecht voor in de DO 9 qt Wolf.



6 - 10 personen
Bereidingstijd: 2.5 uur

Werkwijze

Plaats de Dutch Oven boven matig vuur. Verhit de olie. Bak de lamskoteletten in 10 minuten aan beide zijden bruin. Keer ze daarbij regelmatig om.

Verdeel de peer (geschild en in vieren gedeeld) erover en bestrooi het geheel met gemberpoeder. Verdeel de aardappelblokjes erover. Voeg de cider, zout en peper toe. Plaats het deksel met 4 briketten op de DO. Stoof 1,5 uur.

Voeg de sperziebonen (schoongemaakt en gebroken) toe en stoof nog eens 30 minuten. Breng op smaak met zout en peper.

Ingrediënten

Lamskoteletten ----- 2 kg.
Olijfolie ----- 2 eetpl.
Peer ----- 12
Gemberpoeder ----- 2 thlpl.
Aardappel ----- 8 (in blokjes)
Droge cider ----- 8 eetpl.
Sperziebonen ----- 900 g.
Bieslook ----- 4 eetpl.
Zout en peper ----- naar smaak



7.8 Hoofdgerecht - Kip

De bekende merken bieden tegenwoordig in de supermarkt een diversiteit aan ovenmaaltijden aan. De combinatie van het pakje aangevuld met verse ingrediënten of conserven biedt de mogelijkheid voor een snelle ovenmaaltijd. Deze maaltijden zijn ook heel eenvoudig in de Dutch Oven te bereiden.

Voor al die gelegenheden, waarin je het helemaal zelf wilt doen, vind je in deze paragraaf een groeiend aantal recepten voor de Dutch Oven, maar ook de Coleman vouwoven, skilletts en kampeerpannensetje.

Kip met olijven en citroen

08.01

Gerecht voor de DO 9 qt.



4 - 6 personen
Bereidingstijd: 2 uur

Werkwijze

Borstel de biologische citroenen schoon en vierendeel ze. Bestrooi de schoongemaakte kip van binnen en buiten met zout en peper en vul de buikholte met de meeste olijven en citroen.

Snij de aardappel in grove schijven en vul de Dutch Oven hiermee. Meng de olie met de rest van de citroenen en olijven en plet alles een beetje. Leg de kip op de aardappels en giet de olie met de citroenen eroverheen, waarbij een deel op de aardappels druipt. Bestrooi alles goed met zout en peper. Zet de pan op matig vuur met het deksel vol gloeiend houtskool (15 briketten). Braad de maaltijd in 1.5 uur bruin en gaar.

Controleer de garing door een prikker tussen de poten en de borst te steken. Als het uitdruipende vocht helder is, is het vlees gaar.

Haal de gare kip uit de pan en giet alles uit de buikholte over de aardappels. Zet de pan op heel hoog vuur en breng de inhoud aan de kook terwijl de kip in grote stukken snijdt. Doe ze weer bij het vocht in de pan en haal deze van het vuur.

Ingrediënten

Flinke kip	1
Citroen	3
Grote olijven	24
Aardappels	1 kg.
Olijfolie	4 eetpl.
Zout en peper	naar smaak

Gevogelte Stoof van overzee

08.02

Gerecht voor de Dutch Oven 12 qt. Bear.



10 personen
Bereidingstijd: 2 uur

Werkwijze

Bestrooi de schoongemaakte in stukken gesneden kip met zout en paprikapoeder.

Verhit de Dutch Oven met olie boven hoog vuur. Voeg de stukken kip toe en bak ze in 10 – 15 minuten rondom goudbruin. Neem de kip vervolgens uit de Oven.

Plaats de Dutch Oven boven matig vuur en voeg de ui en paprika's toe. Bak ze in 5 minuten op matig vuur tot ze zacht zijn. Doe er vervolgens de tomaat, wijn, bouillon, worcestersaus, tabasco en gehakte peterselie bij. Breng het geheel aan de kook. Doe er de kip bij. Plaats het deksel met 5 briketten op de DO en stoof het vlees in 30 minuten. Roer twee keer goed door.

Voeg de maïs en bonen toe, leg het deksel schuin op de DO en laat de kip nog 30 minuten pruttelen. Roer de bloem met water in een kom tot een papje. Schep er nog een lepel kookvocht door en roer het mengsel door de stoof. Warm, roerend, alles 5 minuten goed door. Garneer het gerecht met de resterende peterselie.

Ingrediënten

Kip ----- 2.5 kg. (in stukken)
Paprikapoeder 3 eetpl. (scherp)
Olijfolie ----- 3 eetpl.
Boter ----- 35 g.
Ui ----- 700 g. (gesnipperd)
Paprika ----- 3 (geel; in stukjes)
Tomaat 600 g. (Stukjes uit blik)
Witte wijn ----- 4 dl. (droog)
Kippenbouillon ----- 6 dl.
Worcestersaus ----- 1,5 eetpl.
Tabasco ----- 1 thpl.
Peterselie ----- 2 eetpl.
Maïs -- 500 g. (uit blik; uitgelekt)
Witte bonen 600 g. (uit blik; uitgelekt en gespoeld)
Bloem ----- 3 eetpl.
Water ----- 6 eetpl.
Zout en peper ----- naar smaak

Combineer!

Serveer het gerecht met rijst



7.9 Hoofdgerecht - Vis

Jaarlijks organiseren wij een aantal workshops waarin ook het fileren en schoonmaken van vis aan de orde komt. Tijdens het Mid Summer Camp bestaat zelfs de mogelijkheid je eigen visje te vangen.

De bekende merken bieden tegenwoordig in de supermarkt een diversiteit aan ovenmaaltijden aan. De combinatie van het pakje aangevuld met verse ingrediënten of conserven biedt de mogelijkheid voor een snelle ovenmaaltijd. Deze maaltijden zijn ook heel eenvoudig in de Dutch Oven te bereiden.

Voor al die gelegenheden, waarin je het helemaal zelf wilt doen, vind je in deze paragraaf een groeiend aantal recepten voor de Dutch Oven, maar ook de Coleman vouwoven, skillet en kampeerpannensetje.

Lax pudding

09.01

Typisch Zweeds husmanskost-recept, ideaal dus om allerlei restjes in te verwerken.



4 - 6 personen
Bereidingstijd: 1 uur

Werkwijze

Borstel de aardappels schoon en kook ze in 15 – 20 min. gaar. Giet ze vervolgens af en laat ze afkoelen. Snij de kleine prei in smalle ringen. Smelt de boter en fruit de prei glazig. Zet apart.

Verwarm een DO 3 met een weinig boter boven matig vuur. Snij de aardappel in dunne plakken en beleg hier de bodem van de DO mee (1 laag). Leg hier vervolgens een laag gravlax en laag preiringen op. Herhaal dit totdat de ingrediënten op zijn. Eindig met een laag aardappel. Strooi hier de dille over.

Klop het ei los en voeg melk en slagroom toe. Breng op smaak met zout en peper. Schenk het mengsel over het gerecht.

Plaats het deksel op de Dutch Oven. Leg op het deksel 8 briketten. Van onderen wordt de Dutch Oven door een matig vuur warm gehouden. Bak de Lax pudding zo in 30 min. bruin.

Ingrediënten

Nieuwe aardappels	-----	125 g.
Gravlax	-----	100 g.
Prei	-----	1
Verse dille (gehakt)	-----	2 eetlpl
Slagroom	-----	1 eetlpl
Eieren	-----	1
Boter	-----	12.5 g.
Melk	-----	1.25 dl.
Zout en peper	-----	naar smaak

Combineer!

Serveer met een frisse salade.

Vispotje

Snoekbaars

09.02

Eenvoudig receptje om je versgevangen snoekbaars aan de waterkant te bereiden.



4 personen
Bereidingstijd: 1 uur

Werkwijze

Maak de venkelknollen schoon, snijd ze in reepjes en bak ze in de boter in 2 minuten aan.
Voeg ½ dl. water en het visbouillonpoeder toe en laat de groente 20 minuten zachtjes stoven.
Snijdt de snoekbaarsfilet in blokjes en schep ze met de erwten door de venkel. Voeg de wijn toe. Laat het gerecht in 5-8 minuten zachtjes gaarstoven.
Roer een glad papje van de slagroom en de maïzena en schenk het al roerende in de pan tot het vocht licht gebonden is. Breng de stoofpot op smaak met zout, peper en dille.

Ingrediënten

Venkelknol	2
Boter	15 g.
Visbouillonpoeder	1 thpl.
Snoekbaarsfilet	500 g.
Doperwtjes	150 g.
Witte wijn	4 eetpl.
Slagroom	125 ml.
Maïzena	1 eetpl.
Zout	naar smaak
Peper	naar smaak
Gedroogde dille	1 eetpl.

Combineer!

Lekker met gekookte krielaardappelen of gekookte rijst.



7.10 Hoofdgerecht - Vegetarisch

De bekende merken bieden tegenwoordig in de supermarkt een diversiteit aan ovenmaaltijden aan. De combinatie van het pakje aangevuld met verse ingrediënten of conserven biedt de mogelijkheid voor een snelle ovenmaaltijd. Deze maaltijden zijn ook heel eenvoudig in de Dutch Oven te bereiden.

Voor al die gelegenheden, waarin je het helemaal zelf wilt doen, vind je in deze paragraaf een groeiend aantal recepten voor de Dutch Oven, maar ook de Coleman Vouwoven, skillet en kampeerpannensetje.

Gevulde paprika

10.01

Gerecht voor de DO12 qt. Bear.



14 personen
Bereidingstijd: 1½ uur

Werkwijze

Paprika aan steel zijde ontoppen. Van binnen schoonmaken. Kook de rijst. Rul het gehakt in de DO in olijfolie. Zet het goed aan. Bak vervolgens de uien mee. Breng het op smaak met zout, peper, oregano, kummel, knoflook. Voeg de gekookte rijst en maïs toe. Verdeel het over de schoongemaakte paprika's. Plaats de gevulde paprika's in de DO. Voeg twee koppen tomatenpuree en 1 kop water toe.
Plaats de DO 1 uur op 180 °C.

Ingrediënten

Rode paprika's	14
Vegetarisch gehakt	800 g.
Olijfolie	5 eetpl.
Ui	3 (gehakt)
Zout	naar smaak
Peper	naar smaak
Oregano	naar smaak
Kummel	naar smaak
Knoflookpoeder	naar smaak
Maïs	450 g.
Rijst	2 koppen
Tomatenpuree	2 koppen
Water	1 kop



8 - 10 personen
Bereidingstijd: 2 uur

Werkwijze

De brandnetel heeft een uitgesproken kruidige smaak. Het fluitenkruid met bloempjes is zoetig. Smoor de ui in wat boter (1). Voeg de gewassen plantentoppen toe en laat het geheel een paar minuten mee smoren. Maak met een schaar de toppen tijdens het smoren eventueel nog wat kleiner. Voeg naar smaak zout, peper en nootmuskaat toe.

Neem de aangezette groenten uit de Dutch Oven. Laat hem eventueel wat afkoelen en bedek hem tot 2/3 van de hoogte met het bladerdeeg. Prik met een vork gaatjes in de bodem. Stort de aangezette groenten in de Dutch Oven. Meng in een kom 2 eieren, een bekertje room en de geraspte oude kaas. Verdeel deze over de DO. De taart kan eventueel met resterend bladerdeeg bedekt worden. Bestrijk deze dan met losgeslagen ei. Plaats de briketten onder en boven de Dutch Oven (3 briketten onder en 12 briketten boven de DO)

Ingrediënten

Brandneteltoppen ----- 8 l.
Fluitenkruid met bloempjes - 2.l.
Uien (kleingesneden) ----- 2
Peper ----- naar smaak
Nootmuskaat ----- naar smaak
Zout ----- naar smaak
Bladerdeeg ----- 8 plakjes
Eieren ----- 2
Room ----- Bekertje
Geraspte oude kaas ----- 2 kop

Combineer!

Serveer het gerecht met wilde rijst.

Italiaanse groentenstoof

10.03

Gerecht voor de DO 12 qt. Bear.



8 - 10 personen
Bereidingstijd: 1 uur

Werkwijze

Hak de knoflook fijn en snij de pompoen in blokjes. Doe ze in de Dutch Oven. Voeg de overige ingrediënten (de helft van de basilicum!!) toe en breng alles boven matig vuur aan de kook. Vergeet niet af en toe om te scheppen.

Temper het vuur doe het deksel op de Oven en stoof het geheel in 30 minuten gaar.

Strooi de rest van de basilicum en de peterselie erover en breng het gerecht met zout en peper op smaak. Bestrooi met kaas en dien de groenten direct op.

Ingrediënten

Knoflook ----- 6 tenen
Pompoen (- pitten, geschild) --- 1
Rode ui (in ringen) ----- 2
Prei (in ringen) ----- 3
Aubergine (in plakken) ----- 2
Selderijknol (in blokjes) ----- 2
Meiknolletjes (in plakken) ----- 3
Tomaten (in stukjes) ----- 3
Wortel (in plakken) ----- 2
Courgette (in plakken) ----- 2
Rode paprika (schoon in stukjes) ----- 3
Venkelknol (in [plakjes) ----- 2
Snijbiet (gehakt) ----- 200 g.
Laurier ----- 3
Venkelzaad ----- 1 thlpl.
Chilipoeder ----- 1 thlpl.
Gedroogde tijm ----- mespunt
Gedroogde oregano -- mespunt
Suiker ----- mespunt
Olijfolie ----- 2 dl.
Groentebouillon ----- 3 dl.
Basilicum (vers) --- 30 blaadjes

Peterselie (vers gehakt) 6 eetpl.
Zout en peper ----- naar smaak
Parmezaanse kaas ---- 3 eetpl.



7.11 Brood & Pizza

Brood bak je het best 's avonds wanneer je toch een vuurtje hebt voor de volgende ochtend.

De kunst van het bakken van een goed brood zit hem in het maken van een goed deeg. We verwijzen hiervoor graag naar paragraaf 3.1.

Voor het bakken reken je op ongeveer 40 min. Belangrijk is dat je weinig warmte onder de Dutch Oven aanbrengt en het deksel volledig vol legt met gloeiend hotskool. Op deze manier kan je het brood direct in je Dutch Oven bakken, zonder dat je gebruik maakt van een bakblik.

Solrosbröd

11.01

Een heerlijke geur van versgebakken brood en zonnebloempitten verspreidt zich als je dit brood bakt. In deze Finax broodmix proef je de zomer. Een goede keus voor het ontbijt, voor de lunch of tussenhap.



4 – 6 personen
Bereidingstijd: 2 uur

Werkwijze

We werken met gistbrood. Het deeg moet bij een temperatuur van ongeveer 18 graden rijzen. Zorg dus voor je begint dat je een plek hebt waar je het deeg kunt laten rijzen. Ideaal is een houten kist met op de bodem 2 kooltjes (bescherm de bodem met aluminiumfolie of een metalen bord tegen verkolen). Gebruikte hoeveelheden zijn voor een brood van 375 g. en geschikt voor een Dutch Oven 3 q; Beaver.

- Vorm een kuiltje in het meel en doe hierin ongeveer 1,5 dl handwarm water.
- Meng met een vinger het water door het meel. Maak met de wijsvinger een draaiende beweging vanuit het centrum naar buiten.
- Kneed het deeg 5 minuten met de hand goed door. Gebruik de muis van de hand om kracht te zetten.
- Laat het deeg 30 minuten bij circa 18 °C rijzen. Wij adviseren hiervoor een kist met kooltjes te gebruiken.
- Strooi wat bloem op het werkbad, kneed het deeg daarop nog eens goed door en vorm er een brood van.
- Dit is ook het moment om eventuele toevoegingen, zoals gedroogde tomaat, aan het deeg toe te voegen.
- Laat het brood in een voorverwarmde DO nog eens 30 minuten rijzen.
- Maak met een mes kerven in het gerezen brood en bestrijk het met water.
- Bak het brood in 25 – 30 minuten gaar door 3 kooltjes onder de DO en 10 boven de DO te plaatsen. Bij erg koud weer kan het nodig zijn meer kooltjes te gebruiken.
- Laat het brood op een rooster afkoelen. Doe dit voor een zachte korst onder een doek.

Ingrediënten

Solros broodmix ----- 250 g.
Water ----- 1.5 dl



Variatie!

Maak een breekbrood. Verdeel hiervoor het deeg voor de tweede rijs in 6 bolletjes en verdeel deze over de bodem van de DO.

Pumpabröd

11.02

Finax biologisch pompoenbrood is een smeug en lekker brood met hele pompoenpitten. Je kunt het op veel manieren gebruiken b.v. met verse roomkaas, schijfjes meloen en een beetje zwarte peper.



4 – 6 personen
Bereidingstijd: 2 uur

Werkwijze

We werken met gistbrood. Het deeg moet bij een temperatuur van ongeveer 18 graden rijzen. Zorg dus voor je begint dat je een plek hebt waar je het deeg kunt laten rijzen. Ideaal is een houten kist met op de bodem 2 kooltjes (bescherm de bodem met aluminiumfolie of een metalen bord tegen verkolen). Gebruikte hoeveelheden zijn voor een brood van 375 g. en geschikt voor een Dutch Oven 3 q; Beaver.

- Vorm een kuiltje in het meel en doe hierin ongeveer 1,5 dl handwarm water.
- Meng met een vinger het water door het meel. Maak met de wijsvinger een draaiende beweging vanuit het centrum naar buiten.
- Kneed het deeg 5 minuten met de hand goed door. Gebruik de muis van de hand om kracht te zetten.
- Laat het deeg 30 minuten op kamertemperatuur rijzen. Wij adviseren hiervoor een kist met kooltjes te gebruiken.
- Strooi wat bloem op het werkbad, kneed het deeg daarop nog eens goed door en vorm er een brood van.
- Dit is ook het moment om eventuele
- Laat het brood in een voorverwarmde DO nog eens 30 minuten rijzen.
- Maak met een mes kerven in het gerezen brood en bestrijk het met water.
- Bak het brood in 25 – 30 minuten gaar door 3 kooltjes onder de DO en 10 boven de DO te plaatsen. Bij erg koud weer kan het nodig zijn meer kooltjes te gebruiken.
- Laat het brood op een rooster afkoelen. Doe dit voor een zachte korst onder een doek.

Ingrediënten

Pompoenbroodmix ----- 250 g.
Water ----- 1.5 dl



Variatie!

Bestrijk het brood voor het afbakken met losgeklopt ei.

Franskt lantbröd

11.03

Landelijk, Frans brood, op zijn best. Met een spannende nasmaak van milde zuurdesem en Frans zeezout.



4 – 6 personen
Bereidingstijd: 2 uur

Werkwijze

We werken met gistbrood. Het deeg moet bij een temperatuur van ongeveer 18 graden rijzen. Zorg dus voor je begint dat je een plek hebt waar je het deeg kunt laten rijzen. Ideaal is een houten kist met op de bodem 2 kooltjes (bescherm de bodem met aluminiumfolie of een metalen bord tegen verkolen). Gebruikte hoeveelheden zijn voor een brood van 375 g. en geschikt voor een Dutch Oven 3 q; Beaver.

- Vorm een kuiltje in het meel en doe hierin ongeveer 1,5 dl handwarm water.
- Meng met een vinger het water door het meel. Maak met de wijsvinger een draaiende beweging vanuit het centrum naar buiten.
- Kneed het deeg 5 minuten met de hand goed door. Gebruik de muus van de hand om kracht te zetten.
- Laat het deeg 30 minuten op kamertemperatuur rijzen. Wij adviseren hiervoor een kist met kooltjes te gebruiken.
- Strooi wat bloem op het werkbad, kneed het deeg daarop nog eens goed door en vorm er een brood van.
- Dit is ook het moment om eventuele
- Laat het brood in een voorverwarmde DO nog eens 30 minuten rijzen.
- Maak met een mes kerven in het gerezen brood en bestrijk het met water.
- Bak het brood in 25 – 30 minuten gaar door 3 kooltjes onder de DO en 10 boven de DO te plaatsen. Bij erg koud weer kan het nodig zijn meer kooltjes te gebruiken.
- Laat het brood op een rooster afkoelen. Doe dit voor een zachte korst onder een doek.

Ingrediënten

Frans Landbroodmix --- 250 g.
Water ----- 1.5 dl



Variatie!

Voeg voor de tweede rijs een eetlepel Provençaalse kruiden aan het brood toe.

Pizza

11.04

Pizza's zijn met een skillet met deksel eenvoudig boven het vuur te maken. Zelf gebruik ik altijd speciale zelfrijzende pizzabloem, maar iedere goede bloem met bakpoeder of gist is prima.



4 – 6 personen
Bereidingstijd: 1 - 2 uur

Werkwijze

Zorg er van te voren voor dat je een heet vuur met houtskool (of briketten) hebt. Zet je ingrediënten die je als vulling wilt gebruiken voorbereid klaar zodat je deze direct op de bobem kan leggen.

Meng met koele hand in een kom 30 g. zelfrijzende bloem en water met elkaar (circa ml.). Kneed goed door en vorm een elastisch deeg. Rol deze op een met bloem bestoven tafel uit tot een deeg dat precies in je skillet past. Bestrijk het deeg met tomatenpuree dat je met italiaanse kruiden op smaak bracht en waaraan een weinig water is toegevoegd.

Maak de pizza af met kaas, ansjovis en andere ingrediënten van je keuze. Doe de pizza over in ee hete skillet. Plaats hem boven getemperd vuur en leg het deksle vol met gloeiende houtskool (of briketten). Controleer je pizza na 20 minuten en geef hem voor zover nodig nog een paar minuten extra om af te bakken.

Gebruik voor de garnering diverse paddenstoelen, olijven, ansjovis, tonijn, salami, ham, kaas (verschillende soorten), ui, tomaat, basilicum, geroosterde pijnboompitten, etc..

Ingrediënten

Bloem	250 g.
Water	1.5 dl
Tomatenpuree	250 g.

Pane di Patate

11.05

Het voordeel van de aardappel is dat het brood lang sappig blijft én heerlijk mals is. Voor dit brood is het van belang hele goede bloem te gebruiken. D.w.z. een sterke bloem die meer gluten bevat en dus meer water én langere rijstijden aan kan (hoog eiwit / gluten aandeel (13-14%)). Manitoba-bloem is hiervoor heel geschikt.

Dit aardappelbrood is vooral lekker bij de warme maaltijd, bijvoorbeeld bij tomatensoep. Je kunt er eventueel nog wat fijngehakte knoflook, daslook en/of gehakte peterselie door doen, dan heb je meteen geen kruidenboter meer nodig!



4 – 6 personen
Bereidingstijd: 6 - 7 uur

Echt iets om er naast te doen dus.

Werkwijze

De hoeveelheden zijn voor een brood van 450 g. en geschikt voor een Dutch Oven 6 qt; Wolf of groter.

- Los de gist met een weinig warm water op.
- Voeg vervolgens 20 g. bloem toe om een biga, een voordeegje, te maken. Laat dit een half uur rijzen.
- Kneed de gekookte aardappel, de rest van de bloem, zout, biga en water in 10 minuten tot een soepel deeg.
- De benodigde hoeveelheid water is afhankelijk van de vochtigheid van de aardappels en het opnemend vermogen van de bloem. Voeg het water dus niet in 1 keer toe. Het best gebruik je het kookvocht van de aardappels.
- Laat het deeg rond de 18 °C (in een warme DO) 2 – 3 uur rijzen.
- Vorm er vervolgens een ringvormig brood zonder er al te veel lucht uit te drukken van.
- Leeg het deeg voorzichtig in een met bloem bestoven DO.
- Laat het deeg nog eens in 2 – 3 uur in volume verdubbelen.
- Bak het brood vervolgens in 30 – 45 minuten goudbruin. Hiervoor leg je 6 gloeiende kooltjes onder de Oven en wordt het deksel volledig bedekt.

Ingrediënten

Manitoba bloem ----- 250 g.
Gekookte aardappels ----- 125 g.
Droge gist ----- ¼ theelpl
Water ----- 125 - 175 ml.



Variatie!

Voor de buitenkok is aardappelpoeder een goede vervanging voor gekookte aardappels. Mooie bestemming voor overbleven aardappels.



7.12 Cakes, Cookies & desserts

Super voor bij de koffie of thee rond het kampvuur.

De opgenomen recepten zijn over het algemeen erg machtig. We vertrouwen er op dat je de aangeboden calorieën tijdens je tocht weer verbruikt.

Goed kamp.

Chocoladetaart

12.01

Dit recept is net zo eenvoudig als het lekker is. Vooral op een koude wintermiddag heerlijk met een bak koffie of thee. Je maakt de taart eenvoudig boven een brander in de *Coleman Camp Oven*. Als bakblik voldoet een kampeerpannetje of samengevouwen aluminiumfolie van extra zware kwaliteit. Desgewenst kun je nog variëren door op het eind bessen of stukken chocola aan het beslag toe te voegen.



6 - 8 personen
Bereidingstijd: 1½ uur

Werkwijze

Vet het bakblik in met wat boter. Verwarm de Camp Oven tot 150 °C. Breng de boter, olie en water in een pan aan de kook en haal de pan van het vuur.

Mix de bloem, suiker, cacao en het bakpoeder goed door elkaar. Meng vervolgens de natte en de droge mix goed door elkaar. Voeg de eieren en daarna de melk toe. Meng tot een gladde massa. Vul het bakblik hiermee. Bak de taart in circa 60 minuten gaar. Laat de taart (het blijft moeilijk) voor aansnijden even afkoelen.

Ingrediënten

Natte mix

Boter 100 g.
Zonnebloemolie 1 dl.
Water 1 dl.

Droge mix

Bloem 2½ kop
Suiker 1½ kop
Cacaopoeder 6 eetlpl
Bakpoeder 3 eetlpl
Ei 2
Melk 1 dl.

Tip!

Een willekeurig kampeerpannetje (max. diameter 30 cm.) voldoet prima als bakblik.

Combineer!

Met slagroom of vla. Een paar druppels sterke drank doen won-deren.

Variatie!

In het seizoen kun je op het eind bramen of bosbessen door het beslag doen. Gebruik dan wel wat minder melk.

Boscake

12.02

Dit recept gaat uit van klassieke botercake, zonder bakpoeder. Je kunt natuurlijk ook gebruik maken van cakemix of zelfrijzend bakmeel. Volg dan de aanwijzingen op de verpakking.



6 - 8 personen
Bereidingstijd: 1½ uur

Werkwijze

Verwarm de Oven (DO6) voor met 12 briketten onder de DO. Sla de zachte boter en de suiker met een vork tot een crème. Sla vervolgens de eieren er één voor één door. Tenslotte wordt de losgeslagen bloem er doorheen gespateld. Meng de noten er snel doorheen. Stort het beslag in de Dutch Oven (8 briketten boven, 4 briketten onder). Breng na 45' de bodemtemperatuur terug (10 briketten boven, 2 briketten onder). Controleer na nog eens 45 min. het resultaat. Steek een mes of een ander scherp voorwerp in de cake. Er mag geen beslag aan blijven kleven. Laat de cake 10 min. afkoelen en neem hem vervolgens uit de Dutch Oven.

Ingrediënten

Patentbloem	5 kop
Boter	3 ² / ₃ kop
Basterdsuiker	4 ¹ / ₃ kop
Ei	10
Hazelnoten	2 kop

Variatie!

In het seizoen kun je ook geroosterde beukennotjes en stukjes appel door het beslag doen.

Appel Cobbler

12.03

Heerlijk eenvoudig te bereiden recept. Bereid de appeltjes met kaneel voor. Schenk het vocht af voordat de appeltjes in de DO gaan.



8 - 10 personen
Bereidingstijd: 45 min.

Werkwijze

Smelt de boter in de oven zonder het te laten bruinen. Mix appel, suiker en kaneel door elkaar. Doe het mengsel in de DO over. Zet het appelmengsel op hoog vuur aan. Meng ei en melk door de biscuitmix tot een lobbige beslag. Voeg, afhankelijk van de consistentie, eventueel nog wat biscuitmix of melk toe. Lepel het beslag over het appelmengsel. Bak de cobbler in 20 minuten goud bruin met het deksel voor 75% bedekt met kooltjes. Laat de cobbler 10 min. afkoelen en neem hem vervolgens uit de Dutch Oven. Lekker met ongezoete Griekse Yoghurt.

Ingrediënten

Appel mix
Appels 10
Suiker 2 kop
Kaneel 4 thlpl

Beslag
Biscuitmix 5 kop
Melk 1 kop
Ei 2
Roomboter 5 eetlpl

Combineer!

Heerlijk met ongezoete Griekse Yoghurt. Serveer je het met room of ijs voeg dat een ½ kop minder suiker aan de appels toe.

Blueberry Slump

12.04

Traditioneel dessert, waarvan de naam zich niet laat vertalen. Smaakt extra lekker wanneer je de bessen juist te voren zelf hebt gezocht. Geschikt voor DO 6 qt. Wolf.



6 - 8 personen
Bereidingstijd: 1 uur

Werkwijze

Meng bessen, suiker, nootmuskaat en boekweitvlokken in een grote schaal. Breng het fruitmengsel in DO over en breng het aan de kook (10 briketten onder de DO). Sla de zachte boter en de suiker met een vork tot een crème en voeg vervolgens de melk toe. Meng vervolgens de bloem, bakpoeder en zout door elkaar en meng het goed door de gesuikerde boter. Lepel het beslag op het fruit. Plaats deksel op de DO en bak in circa 20 minuten de Slump goudbruin (10 briketten op de DO en 4 eronder). Laat de Blueberry Slump 10 min. afkoelen en verdeel hem vervolgens direct vanuit de Dutch Oven.

Ingrediënten

Blauwe bessen	6 kop
Suiker	2½ kop
Boekweitvlokken	4 eetlpl
Nootmuskaat	2 thlpl
Suiker	4 eetlpl
Boter	3 eetlpl
Melk	1 kop
Bloem	2½ kop
Bakpoeder	3 thlpl
Zout	½ thlpl

Tip!

Het zoeken van blauwe bessen gaat super met onze Zweedse bessenkam.

Combineer!

Heerlijk met verse room of vanille ijs.

Camembert in bladerdeeg

12.05



4 - 8 personen
Bereidingstijd: 1 uur

Werkwijze

Vouw het ontdooide bladerdeeg uit en vouw hier de camembert met een flinke schep compote in. Plaats het geheel in een ingevette DO3. Plaats 3 briketten onder en 12 briketten boven de DO en bak het kaasje in 30 minuten goudbruin.

Ingrediënten

Camembert	1
Pakje bladerdeeg	1
Compote	1

Combineer!

Serveer het gerecht met frisse tomatensalade.

Tip!

Om te voorkomen dat het kaasje te vroeg gaat 'lopen' is het aan te raden de camembert van te voren goed te koelen.

Chocolade bananen

12.06

Heerlijk eenvoudig te bereiden dessert. Hoeveelheden zijn voor 30 personen.



30 personen
Bereidingstijd: uur

Werkwijze

Snij de bananen in de schil aan de binnenzijde overlangs open. Snij de banaan in en stop een reep chocola in de banaan. Leg de bananen op een bed gloeiende kolen.

Zodra de chocolade is gesmolten is het dessert klaar. Besprenkel eventueel nog met whisky.

Ingrediënten

Bananen	30
Chocola	500 g
Whisky	mok



7.14 Overige recepten

Recepten voor sausjes e.d.

Daslookboter

14.01

Wanneer in maart april de daslook weer boenkomt geurt het hele bos naar knoflook.



6 - 12 personen
Bereidingstijd: ¼ uur

Werkwijze

Meng boter en daslook naar smaak. Eventueel kan nog wat peper toegevoegd worden.

Ingrediënten

Roomboter ----- 250 g.
Daslook ----- handje
Peper ----- naar smaak

Combineer!

Lekker op versgebakken brood.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

