



Ryud 's Kookboek

Eendrecepten / v1.8

Inhoudsopgave.

Amuse van eendenborst.	3
Anec amb peres - Catalaanse eend met peer.	4
Bloemkoolsoep met gerookte eendenborst.	5
Bruine borstjes met bier en honing.....	6
Canard piquant.	7
Eendenborst met groene paprika.....	8
Eendenborst met jus van cranberry en rode wijn.	9
Eendenborst met peultjes, basilicum en kokosmelk.....	10
Eendenborst met rode kool, appel, cranberries en tarte tatin van spruitjes.....	11
Gebakken eend met wintergroenten en twister (airfryer).	12
Gelakte eendenborst met krokante huid.....	13
Gemarineerde eendenborst met sinaasappel en citroen.	14
Gevulde wilde eend.	15
Salade met asperges, eendenlever en wijnvinaigrette.....	16
Salade met eendenborstfilet en gegrilde pompoen.	17
Salade met gerookte eendenborst en frambozen.....	18
Wilde eendenborstfilet met serranoham en frambozen-saus.....	19
Zwartzuur van kip of eend (gekruide kip of eend).....	20
Gebruikte afkortingen.	21

Amuse van eendenborst.



**Menugang: Amuse-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: MarionsRecepten.nl

Ingrediënten

4 el cranberrycompote
125 g eendenborstfilet,
gerookte
6 tk kervel
5-6 pruimen, gewelde,
zonder pit
1 el sherry, droge

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de pruimen.
Rangschik de pruimen met de snijkant naar
boven tegen elkaar aan.
Besprenkel ze met sherry.
Laat de sherry ca. 5 min. intrekken.
Rol vervolgens in elk vleesplakje een halve
pruim.
Leg de rolletjes in lepelholten.
Verwarm in een pan de cranberrycompote iets.
Scheep de compote over de rolletjes.
Garneer de lepels met een takje kervel.
Serveer de lepels op een schaal.

Anec amb peres - Catalaanse eend met peer.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Spaanse /
Catalaanse
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Culinaire kalender
2004

Ingrediënten

25 g amandelen, blanke
1 eendenborst (òf 2
kleintjes)
½ dl fond, gevogelte-
1 tn knoflook, gehakt
½ gl Muscat de
Rivesaltes òf sherry,
medium
- olie, olijf-
- peper
2 peren, hand- (hoeven
niet rijp te zijn)
1 tomaat, gepeld
1 ui, ragfijn gehakt
- zout

Bereiding.

Snijd de tomaat in stukjes.
Schil de peer.
Verwijder het klokhuis van de peer.
Snijd de peer in niet te dunne plakjes.

Saus:

Bak de ui op een niet te hoog vuur mooi
goudbruin in de olie (ca. 15 min.).
Voeg de tomaat toe.
Bak de tomaat even mee.
Schenk de wijn en de fond in de pan.
Laat het geheel 10 min. zachtjes koken.
Pocheer er de plakken peer in gedurende 5 min.
Vis de plakken peer voorzichtig uit de saus en
bewaars ze.
Doe de amandelen, knoflook en saus in de
beker van een staafmixer en pureer het geheel.
Doe de saus terug in de pan.
Laat de saus nog 5 min. zachtjes pruttelen.
Breng de saus op smaak met peper en zout.

Kerf met een scherp mes een grof
ruitjespatroon in de vetkant van de
eendenborst (tot op het vlees).
Bak de eendenborst eerst op een laag vuur ca.
5 min. op de vetkant.
Draai dan het vuur wat hoger.
Draai het vlees om.
Bak de eendenborst vervolgens af en toe
draaiend 3 min. aan de vleeskant en g 8 min.
aan de vetkant.
Bestrooi de eendenborst met peper en zout.
Snijd het vlees aan plakken.
Leg de plakken peer bij de plakken vlees.
Overgiet de peer en vlees met de saus.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suiker: - g

Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bloemkoolsoep met gerookte eendenborst.



Menugang: Hoofd-,
voor-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jeroen de Pauw,
Njam!

Ingrediënten

2 el amandelschilfers
½ bloemkool, in
stukken
- boter
750 ml bouillon
100 g eend, gerookte ,
in plakjes
1 el kruidenmix,
Midden-Oosterse
1 el kurkuma
250 ml melk, karne-
- olie, arachide-
- peper, versgemalen
2 sn peperkoek
1 sjalot, grof gehakt
2-3 tk tijm, verse
- zout

Bereiding.

Smelt een klein klontje boter in een pot op het vuur.
Stoof er de sjalot en de bloemkool in aan.
Voeg vervolgens de bouillon, de karnemelk en wat verse tijm toe.
Laat het geheel zachtjes pruttelen tot de bloemkool gaar is.
Snijd de sneetjes peperkoek in kleine blokjes.
Bak ze krokant in een klontje boter in een pan.
Verwarm 200 ml arachideolie samen met de kurkuma en de Midden-Oosterse kruidenmix in een steelpannetje op het vuur.
Rooster de amandelschilfers in een droge pan.
Doe de gekookte bloemkool en het kookvocht (zonder de takjes tijm) samen in de blender en mix het tot een gladde, romige soep.
Breng de soep op smaak met versgemalen peper en zout.

Serveren:

Schep de soep in kommetjes.
Werk hem af met plakjes gerookte eend, geroosterde amandelschilfers, croutons van peperkoek, een lepeltje van de kruidenolie en verse tijm.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bruine borstjes met bier en honing.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman,
Poelier Reedijk,
Smulweb

Ingrediënten

12 aardappelen, mooie
1 fl bier, blond
- boter
150 g groenten*
3 el honing
8 kipborstjes**
- peper, versgemalen
3 dl room
4 tk tijm
4 str witlof
- zout

* Broccoli- en bloemkoolroosjes, spruitjes, haricots verts, enz.

** Kan ook kalkoen, eend, duif of ander blank vlees zijn.

Bereiding.

Maak de groenten en het witlof schoon en snijd de witlof in de lengte in repen.

Kook de groenten beetgaar en de aardappelen in de schil halfgaar.

Snijd de aardappelen in blokjes.

Wrijf de blanke borstjes in met versgemalen peper en zout en bak ze in een beetje boter zo bruin dat ze nog wat rosé van binnen zijn.

Haal ze uit de pan en houd ze warm.

Voeg langzaam het flesje bier toe.

Roer de aanbaksels los.

Voeg daarna de room en de takjes tijm toe en laat zachtjes inkoken tot de gewenste (saus)dikte is bereikt.

Breng de saus op smaak met versgemalen peper en zout.

Zet de aardappelblokjes snel even in boter goudbruin aan.

Roerbak in een wok ook de witlofreesjes in wat boter goudbruin (ze moeten knapperig blijven).

Snijd de bruine borstjes schuin in plakjes.

Schep op voorverwarmde borden middenin wat saus, leg de borstjes daarin, schep er nog een beetje saus over en schik de groenten met de aardappelblokjes eromheen.

Tip:

Drink er hetzelfde bier bij als dat in de saus is verwerkt.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Canard piquant.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Podium

Ingrediënten

1 klnt beurre manié
250 g boter
1 snf chilipoeder
1 citroen
2 eenden
2 tn knoflook
½ l Madeira
- peper
1 el room, zure
200 g rozijnen
2 sinaasappelen
- tijm
500 g uien, grof gesnipperd
- zout

Bereiding.

Pers de sinaasappelen en de citroen uit. Meng het sap met de helft van de Madeira. Week de rozijnen in de andere helft van de Madeira. Zout en peper de eenden van binnen en van buiten. Vul ze vervolgens met een mengsel van de uien, rozijnen, knoflook en chilipoeder. Braad ze in de boter aan alle kanten mooi bruin. Blus ze af met het sap van de sinaasappelen, de citroen en de rest van de Madeira. Voeg een snuifje tijm toe en het restant van het vulmengsel (als er nog wat over was). Sudder de eenden ca. 7 min. op de rugkant en 10 min. aan de borstkant, zodat de borstfilets nog iets rosé zijn. Maak de saus op smaak af met versgemalen peper, bindt het iets met de beurre manié en voeg als laatste de zure room toe.

Info.

Beurre manié: ca. 10 g boter vermengen met 1 el bloem totdat het een balletje vormt en daarvan kleine stukjes al roerend in de saus doen.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Eendenborst met groene paprika.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Wen Ruwhof

Ingrediënten

10 g boter
2 el crème fraîche
1 eendenborst (tamme eend)
1 paprika, groene
- peper, versgemalen
2 sjalotjes
1 dl wijn, witte
- zout

- aluminiumfolie

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd zoveel mogelijk vel van de eendenborst. Smelt de boter in een stoofpan en bak de eendenborst 6 min. op de velkant. Keer het vlees en bak het kort aan de andere kant. Haal het vlees uit de pan. Strooi zout en versgemalen peper op de eendenborst (beide kanten). Wikkel het vlees in aluminiumfolie. Snipper de sjalotten, doe ze in het overgebleven vet en laat ze zacht bakken. Verwijder intussen de pitjes uit de paprika, snijd hem in stukjes en doe die bij de sjalotten. Voeg wat zout en versgemalen peper toe en laat het 10 min. zacht sudderen. Doe er dan de wijn bij en laat die vrijwel volledig inkoken. Voeg dan de crème fraîche toe en roer het goed door elkaar. Snijd de eendenborst in plakjes en doe die door de saus. Laat alles goed warm worden en serveer.

Tip:

Lekker met gebakken aardappeltjes.

Eendenborst met jus van cranberry en rode wijn.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
~~Snel / Slank~~
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

1 el boter, koud òf 2 el room, slag-
4 el cranberrycompote
4 eendenborsten
- peper
2 sjalotjes, fijngesnipperd
1 tl tijm, verse
100 ml wijn, rode
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kerf de eendenborsten in het vet een paar keer in en wrijf ze in met zout en peper.
Leg de eendenborsten met de vetkant in de pan en laat ze circa 4 min. krokant bakken.
Draai ze om en bak de andere kant nog 2 min.
Neem ze uit de pan en houd ze warm onder aluminiumfolie.
Giet de helft van het vet uit de pan (gebruik dit eventueel om aardappels in te bakken).
Fruit de sjalotten in het eendenvet goudbruin en voeg de tijm, cranberrycompote en wijn toe.
Laat al roerende aan de kook komen en nog een paar min. inkoken tot een stroperige jus.
Breng op smaak met zout en peper en maak eventueel af met wat klontjes koude boter of een paar eetlepels room.
Leg de eendenborsten met de vetkant naar boven nog even terug in de jus en laat nog 2 min. mee warmen.
Snijd de eendenborsten in plakken en serveer met een lepel cranberryjus.

Tip:

Neem in plaats van cranberrycompote eens pruimenjam.
Lekker met aardappels gebakken in eendenvet met rozemarijn.

Wijntip:

Een klassiek gerecht waarbij u natuurlijk de wijn doordrinkt die u bij het koken heeft gebruikt. Een Cabernet Sauvignon of een Carmenère zijn hier zeker op hun plaats.

Eendenborst met peultjes, basilicum en kokosmelk.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Mezza, Wok!

Ingrediënten

1 hv basilicumblaadjes (Thaise)
2 el currypasta, rode
2 eendenborsten
- olie, zonnebloem-
100 g peultjes
1 ui, rode, in dunne ringen
½ tl zout

Voor de marinade:

1 tl kurkumapoeder
1 el olie, sesam-
1 tl suiker, basterd-,
bruine
1 el vissaus

Voor de saus:

50 ml bouillon, kippen-
100 ml melk, kokos-
1 tl vissaus

Bereiding.

Vul de wok voor de helft met kokendheet water. Blancheer de eendenborsten 2 min. op een hoog vuur om het vette laagje te verwijderen.

Laat de eend uitlekken in een zeef (dit zorgt ervoor dat de eend straks lekker krokant wordt tijdens het bakken).

Veeg de wok snel schoon en droog en zet hem weer op het vuur.

Dep de eendenborsten droog met keukenpapier. Smeer de huid in met het zout.

Leg de eendenborsten met de huid naar beneden in de wok op een laag vuur en verhoog het vuur langzaam tot middelhoog om het vet uit de huid te trekken.

Schroei de huid van de eendenborst op een middelhoog vuur 4-5 min. tot deze krokant en goudbruin is.

Draai de eend om en schroei de andere kant 1 min.

Leg het vlees op een bord en laat het 5 min. rusten en afkoelen.

Snijdt het vlees in plakjes van 2-3 mm dik; laat een klein stukje zoute huid op elk plakje zitten.

Doe de eend in een kom en masseer de ingrediënten voor de marinade in de eend.

Zet de eend weg tot het roerbakken.

Meng de ingrediënten voor de saus in een kleine kom.

Verhit 1 el zonnebloemolie in de wok op een middelhoog vuur.

Voeg de rode currypasta toe.

Roerbak dat in 1-2 min. geurig, maar niet bruin.

Voeg de rode ui en de peultjes toe.

Roerbak het nog 1 minuut.

Zet het vuur hoog.

Voeg zodra de pasta licht begint te kleuren de eend toe en bak het ca. 30 sec. zonder te roeren.

Giet dan de saus over de eend. En breng het flink aan de kook.

Laat het 1 min. koken en zet nu het vuur uit.

Voeg de basilicumblaadjes toe en roer het goed door.

Garneer het gerecht met nog wat

basilicumblaadjes en serveer het bijv. met rijst.

Bereidingstijd: 30 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

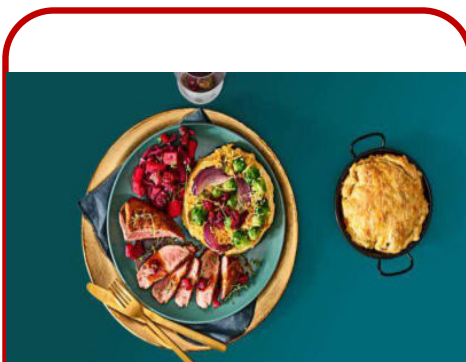
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Eendenborst met rode kool, appel, cranberries en tarte tatin van spruitjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slang
Bron: Lidl

Ingrediënten

2 appels, Goudreinet, in blokjes
40 g boter, zoute, in blokjes
200 g cranberries
8 pl deeg, blader-
700 g eendenborstfilets
1 ei, losgeklopt
4 el honing
100 g kaas, oude, geraspt
2 tl kaneel
1 kool, rode, in reepjes
- olie, olijf-
- peper
1 sinaasappel, uitgeperst
200 g spruiten
1 tl tijm
1 ui, rode, in partjes
150 ml wijn, rode
- zout

4 platte schaaltes Ø 12 cm

Bereiding.

Meng de rode kool, honing, appel, cranberries, kaneel, het sinaasappelsap en de rode wijn. Breng op smaak met zout en peper en laat 20 min. op laag vuur pruttelen met een deksel op de pan.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Laat de eendenborstfilets op kamertemperatuur komen, snijd het vel kruislings in en bestrooi de filets rondom met zout en peper.

Maak de spruitjes schoon en kook ze 3 min.

Leg 2 vellen bladerdeeg op elkaar en rol ze iets uit met een deegroller.

Herhaal met de andere 6 vellen bladerdeeg.

Verdeel de spruitjes, rode ui en de zoute boter over 4 kleine platte bakjes.

Bestrooi met geraspte kaas, tijmblaadjes, zout en peper.

Dek de 4 bakjes af met bladerdeeg.

Stop de randjes als het ware in, zodat de spruitjes mooi ingepakt zitten.

Bestrijk het deeg met een kwastje met losgeklopt ei en bak de tarte tatin's 20 min. af in de voorverwarmde oven.

Verhit een koekenpan en bak in een scheutje olijfolie de eendenborst met de velkant naar beneden op hoog vuur in ca. 7 min. goudbruin. Keer vervolgens om en bak de andere kant 3 min.

Neem de eendenborst uit de pan en laat op een warm bord afgedekt met aluminiumfolie 10 min. rusten.

Snijd de eendenborst in plakjes.

Serveer met de rode kool en tarte tatin van spruitjes.

Tip:

Garneer met verse groene kruiden.

Bereidingstijd: 40 min.
Oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebakken eend met wintergroenten en twister (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

2 aardappels
1 biet, chioggia-, grote
2 eendenborstfilets
- olie
1 pastinaak, grote
1 wortel, gele
2 wortels, oranje
2 wortels, paarse
- spiraalsnijder

Bereidingstijd: 15 min.
Airfryertijd: 24 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de wortels en de pastinaak en maak deze schoon.
Snijd van alle groenten mooie gelijkmatige blokjes.
Haal de aardappelen door de spiraalsnijder en spray deze in met wat olie.
Leg in de Airfryer een ronde ring en leg hier de aardappelspiraal omheen.
Bak nu de spiralen 1 voor 1 in de Airfryer (200°C-8 min.) en leg deze apart.
Snijd nu in de vetrand inkepingen zodat de warmte er makkelijk in trekt.
Leg de eend met het vet naar beneden in de Airfryer en bak de eend (190°C-10 min.) in een voorverwarmde Airfryer.
Haal de eend uit de Airfryer en leg deze tussen 2 borden om die te laten rusten.
Spoel nu de groentes af met water en leg deze in de hete airfryer en pof deze (200°C-6 min.).
Leg nu de laatste 3 min. de spiralen bij de groentes en maak het bord op met dezelfde ring die je voor de spiralen hebt gebruikt.

Tips:

Eend heeft best veel vet en kan dus wat gaan roken. Zet de Airfryer daarom even onder je afzuigkap.
Serveer de kip met een bruine saus op basis van gevogelte met het sap van 2 mandarijnen.

Gelakte eendenborst met krokante huid.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl (Ramon Beuk)

Ingrediënten

4 eendenborstfilets
1 tn knoflook
1 laurierblad
- peper, zwarte, versgemalen
- peterselie, handje
2 el tomatenpuree
½ ui
1½ dl wijn, rode
1 dl wildfond
- zout

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 70°C.
Verwijder de huid van de eend.
Snijd 2/3 van de huid in kleine stukjes en bewaar het overige deel.
Maak kleine inkepingen in de borst en steek de stukjes huid hierin met behulp van de achterzijde van een theelepeltje.
Snijd de overige huid in repen.
Herhaal dit bij de overige eendenborstfilets.
Laat een pan heet worden.
Leg de repen huid (kaantjes) in de pan en bak de huid in zijn eigen vet op halfhoog vuur.
Druk de kaantjes aan met de onderkant van een pan, zodat deze extra krokant worden.
Haal de kaantjes uit de pan, zodra deze krokant zijn en leg ze op een bord.
Laat het achtergebleven vet in de pan.
Breng de eendenborstfilets op smaak met zout.
Braad het vlees aan beide kanten kort aan op een middelhoog vuur in dezelfde pan als de kaantjes.
Haal het vlees uit de pan en bestrooi het vlees met peper.
Leg het vlees vervolgens in een ovenschaal en zet deze 40 min. in de oven op 70°C.
Snipper de ui en de knoflook.
Fruit de ui en knoflook wederom in dezelfde pan in het vet van de huid.
Voeg 2 el tomatenpuree en een klein handje gehakte peterselie toe.
Blus het geheel af met rode wijn en voeg vervolgens de wildfond, het laurierblad en een snufje zout toe.
Laat het geheel rustig inkoken op een laag vuur.
Zeef de saus boven een ander pannetje en laat vervolgens verder inkoken zodat deze nog dikker wordt.
Haal de eend uit de oven en snijd het vlees in plakken.
Maak de saus af met een klontje boter en roer het geheel met een garde.
Lak de saus over de plakken eend met een kwastje.
Garneer met de krokante kaantjes.

Serveertip:

Serveer met aardappelgratin, gekookte wortelen en prei.

Zie ook:

<https://www.youtube.com/embed/5QsZTDthFQ>

Gemarineerde eendenborst met sinaasappel en citroen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 citroen
2 eendenborstfilets
4 el honing
1 tl peperkorrels, zwarte
1 stngl sereh (citroengras)
1 sinaasappel

verder benodigd:

- fonduepan met olie
- fonduevorken
- vijzel

Bereiding.

Boen de citroen en sinaasappel schoon, rasp de schil grof en pers de vruchten uit.

Verwijder het buitenste blad van de sereh en hak het zachte binnendeel fijn.

Kneus de zwarte peperkorrels (bijvoorbeeld in een vijzel of met de bodem van een zware pan).

Roer in een kom de rasp, de sereh, 1 el citroensap, 1 el sinaasappelsap en de honing tot een marinade.

Leng de ½ van de marinade aan met de rest van het sap.

Laat dit in een steelpan zachtjes inkoken tot een dikke siroop.

Snijd de eendenborst in plakken van 1 cm dik.

Schep de plakjes in de kom om met de marinade.

Steek aan tafel telkens plakje eendenborst aan een fonduevork en laat het in hete olie in 1 min. bruinbakken.

Serveren het gerecht met lauwwarme sinaasappelsiroop.

Tip:

Neem in plaats van eendenborstfilet eens plakjes struisvogelbiefstuk, kipfilethaasjes of blokjes kalkoenfilet.

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 450

Eiwit: 19 g

Koolhydraten: 19 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 37 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 0 g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gevulde wilde eend.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang:
Bron: Poelier.nl

Ingrediënten

1 appel, zachtzure
- bloem
2 el citroensap
1 eend, wilde
2 tl kaneel of speculaaskruiden
2 el olie
- paprikapoeder
- peper
100 g Pruneaux (voorgewelde pruimen)
1½ dl wijn, rode
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Vul de eend met een mengsel van de verkleinde Pruneaux, de appel in stukjes, het citroensap en de kaneel.

Bestrijk de buitenkant met een mengsel van paprikapoeder, de olie, zout en peper en prik gaatjes in het vel.

Leg de eend in een ovenschaal in een voorverwarmde oven (175°C), gedurende ± 10 min.

Giet de wijn in de schaal en zet de oven op 120°C, gedurende ± 60 min. (afhankelijk van leeftijd).

Bedruip de eend regelmatig met het braadvocht.

Neem de eend na de braadtijd uit de oven en maak jus door water toe te voegen aan het braadvocht.

Bind eventueel bij met aangemengde bloem en voeg wat zout en peper naar smaak toe.

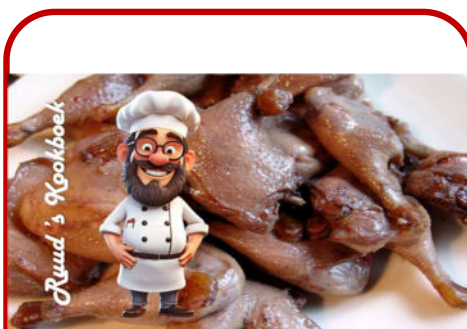
Tip:

Voeg gehakte noten toe aan de vulling en 1-2 dl sinaasappelsap aan het braadvocht.

Serveertip:

Gevulde wilde eend met sperzieboontjes, sla en een mengsel van kastanje- en aardappelpuree.

Salade met asperges, eendenlever en wijnvinaigrette.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Aspergerecepten

Ingrediënten

½ appel
12 aspergepunten, witte
0,1 dl azijn, wijn-, witte
½ frisée
2 el honing
50 g lever, eenden-
2 el olie, olijf-
- peper
- peper, zwarte,
versgemalen
1 sjalotje, gesnipperd
1 kr sla
½ kr sla, rode
50 g sla, veld-
1 dl wijn, witte (uit de Elzas)
1½ dl yoghurt
- zout
- zout, zee-, grof

Bereiding.

Schil de appel en snijd hem in stukjes.
Schil de asperges, snijd de onderkantjes eraf, kook ze beetgaar en laat ze in het kookvocht afkoelen.
Klop de wijn, de wijnazijn, het sjalotje, de appel, de honing, de olijfolie en wat peper en zout in een keukenmachine of met een staafmixer tot een vinaigrette.
Voeg voor een betere binding eventueel nog wat olie toe.
Marineer de in stukken gesneden asperges 2 uur in een deel van de vinaigrette.
Was, droog en pluk de slasoorten en schep er wat vinaigrette door.
Verdeel de sla over de borden en leg de aspergestukjes op de sla.
Snijd (met een warm) mes dunne plakken van de eendenlever, bestrooi die met zwarte peper en zeezout en verdeel ze over de sla.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 2 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Salade met eendenborstfilet en gegrilde pompoen.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Snel / Slank

Bron: Jumbo

Ingrediënten

3 el balsamicosirop
2 bietjes, gekookte
400 g eendenborstfilet,
tamme-
50 g feta
4 el granaatappelpitjes
1 snf peper
1 pompoen, hokkaido-
(ca. 1 kg)
45 g sla, veld-

Bereiding.

Halveer de pompoen en schep met een lepel de draden en pitten eruit.

Snijd de pompoen in plakjes van 1 cm.

Verhit een grillpan en gril de pompoen in 2 porties in 10-12 min. beetgaar, totdat er mooie roosterstrepen ontstaan.

Verhit een koekenpan zonder boter of olie.

Kerf de huidzijde van de eendenborstfilets tot het vlees in en bestrooi met peper.

Leg de eendenborstfilets op de huid in de pan en bak 5-6 min.

Keer ze en bak nog 3-4 min. aan de vleeskant, tot het vlees sappig is en van binnen rosé.

Verdeel de veldsla, pompoen en bietjes over 4 borden.

Snijd de eendenborstfilets in plakjes en leg op de salade.

Besprenkel met de balsamicosirop en bestrooi met de feta en granaatappelpitjes.

Tip:

Lekker met stokbrood.

Vermeng wat balsamicodruppels met olijfolie om de salade mee te besprenkelen.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 250

Eiwit: 24 g

Koolhydraten: 18 g

w/v suikers: 12 g

Natrium: - mg

Vet: 8 g

w/v onverzadigd: - g

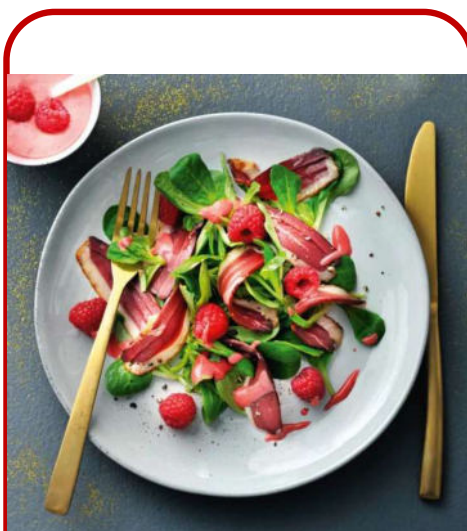
w/v verzadigd: 2 g

Vezels: 5 g

Groente: 248 g

Zout: 0,2 g

Salade met gerookte eendenborst en frambozen.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 el azijn
180 g eendenborst,
gerookte, in plakjes
250 g frambozen
1 tl mosterd, Dijon-
3 el olie, olijf-
85 g sla, veld-

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 208
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: 3 g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 2 g
Groente: 21 g
Zout: 1,4 g

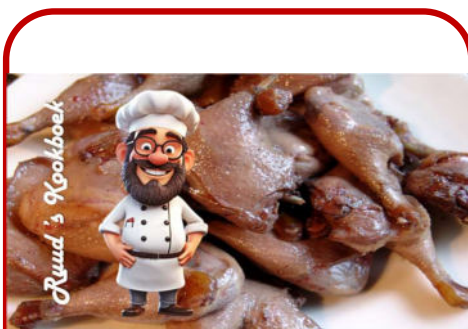
Bereiding.

Leg 28 frambozen apart.
Doe de rest van de frambozen in een hoge maatbeker en voeg de azijn, de olie en de mosterd toe.
Pureer dit met een staafmixer tot een dressing.
Wrijf de dressing door een zeef om de pitjes uit de dressing te verwijderen.
Verdeel de veldsla over 4 borden.
Leg er de plakjes eendenborst op.
Verdeel er de 28 frambozen over.
Besprenkel het geheel met de frambozendressing en serveer.

Tip:

In plaats van verse frambozen kun je voor de dressing ook diepvriesframbozen gebruiken.

Wilde eendenborstfilet met serranoham en frambozen-saus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Poelier.nl

Ingrediënten

1 dl bouillon, gevogelte-
8 eendenborstfilets,
wilde
(evt. frambozen, verse
of diepvries) 1 el
frambozenconfituur
2 tl olie, olijf-
½ tl peper
8 pl serranoham
½ gls wijn, rode
½ tl zout
(evt. wat
aardappelzetmeel)

Bereiding.

Peper en zout de eendenborstfilets.
Zet de voorverwarmde koekenpan op een hoog vuur met de olijfolie en laat goed heet worden. Leg de filets in de pan en bak ze om en om tot ze mooi bruin zijn.
Draai het vuur op halve stand en bak beide zijden elk nog 2 min.
Haal ze uit de pan en leg ze op een mooie schaal.
Leg op elke filet een plak serranoham en laat 5 min. rusten.
Blus intussen het braadvocht af met de rode wijn en bouillon en voeg er de frambozenconfituur aan toe.
Kook tot de helft in en bind eventueel met wat aardappelzetmeel.
Giet een beetje saus over de filets en serveer de rest apart.

Tip:

Bestrooi de eendenborstfilets een paar uur van te voren met tijm.

Serveertip:

Serveer er een stampotje van zuurkool met gebakken spekblokjes bij.

Bereidingstijd: 10-20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Zwartzuur van kip of eend (gekruide kip of eend).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Johan

Ingrediënten

1 ppj kaneel
1 kip of eend, in stukken
4 kruidnagels
1 bld laurier
½ tl nootmuskaat
- peper, versgemalen
1 ui, gesnipperde
2 gls wijn, rode
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kruid de kip of eend met versgemalen peper en zout.

Braad de kip of eend daarna in de boter tot het vocht wat uit het gevogelte trekt.

Voeg dan de ui toe en braad die mee tot de ui lichtbruin is.

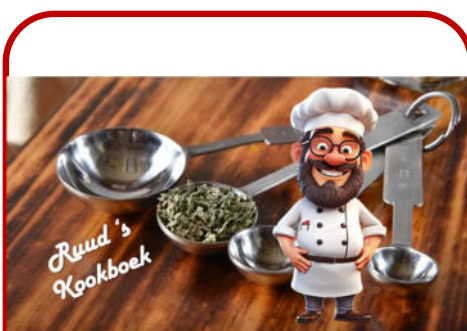
Blus dit af met een kopje water.

Voeg dan de laurier, de kaneel, de kruidnagels en de nootmuskaat toe.

Voeg als laatste de wijn toe.

Laat het geheel sudderen tot het vlees gaar is.

Gebruikte afkortingen.



v2.2

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.2

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	StAAFje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voor­be­rei­dingstijd
wgls	Wijn­glas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  *..U ook???*

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

Compressed by  PDF24