



Recepten  
*Carta*

*Ruud 's Kookboek*

***Belgische recepten***  
***(Carta2016-Anton)***

## **Inhoudsopgave.**

1. Aardappelpuree met kool en spek
2. Aardappelsoep met spek
3. Advokaat uit de Kempen
4. Aksel
5. Antwerps worstenbrood
6. Antwerpse hutsepot
7. Antwerpse pannenkoeken
8. Antwerpse peren in hun Frakje
9. Antwerpse salade
10. Antwerpse snack
11. Antwerpse zomerduifjes
12. Appels met rode wijn
13. Bierpap uit de Kempen
14. Blinde Vinken van witlof
15. Bloemkoolsoep uit Mechelen
16. Braadkip Rubens
17. Carbonade a la Flamande
18. Drie in de pan
19. Dubbele Antwerpenaar
20. Duif met asperges
21. Duif met Mechelse erwtjes
22. Eieren in zure room uit Meer
23. Eieren van groot-moemoe
24. Flensjes van zure room
25. Fonds maken
26. Fruitroom
27. Gebraden Mechelse kip
28. Gehakt Parmentier
29. Gekookte ast uit de Polder
30. Gemarineerd konijn of haas
31. Gemarineerd varkenshaasje, met gepocheerde peertjes en veenbessen
32. Gemeringeerde appelen (Kempen)
33. Gentse Stoverij
34. Gepaneerde prei
35. Gepocheerde zalm in Hollandse saus
36. Gistpannekoeken
37. Grietfilet met krokante groenten, in een roomsaus met De Koninck-bier
38. Grootmoeders konijn
39. Hete duivel uit Sint-Job
40. Ingewerkte kweeperen
41. Javanais van 'Petit Beurre
42. Kabeljauw met spinazie
43. Kalfsborst met komkommer
44. Kalfskop met hersensaus uit de polder
45. Kalkoen op z'n Vlaams
46. Kalmthoutse roomsoep
47. Kempense krachtsoep
48. Kempisch voorgerecht
49. Kempische kalkoen
50. Kempische prei met witte bonen in melksaus
51. Kempische schotel met hesp en prei
52. Kempische zurkelsoep
53. Kip met witloof
54. Kleine Lierse vlaaikens
55. Landbouwerssoep
56. Lekkere Maarten
57. Lekkere Mette uit Lier
58. Linzensalade met gegrilde herfstgroenten
59. Loze Gommersoep
60. Makreel met pikante saus
61. Mechelse bloemkool met garnalen

62. Mechelse kalfszwezeriken
63. Mechelse roulade
64. Mechelse soep
65. Melksoep uit oma's tijd
66. Mosselen van Sint-Anneke
67. Nonnenkoekjes
68. Noot bij de gerechten
69. Ongekookte Antwerpse pudding
70. Opgeblazen pudding uit de Kempen
71. Ovenschotel met puree, prei, kaassaus
72. Paling in 't groen
73. Paling met salie uit de Polder
74. Paling van Sint-Anneke
75. Palingstoverij op Lierse wijze
76. Peperkoekflan
77. Poldersoep
78. Potagie van asperges
79. Primeurerwtensoep
80. Pudding met appeltjes en vingerkoekjes
81. Rauwkostslaasje
82. Rijst op z'n Vlaams
83. Rijstepap
84. Rijsttaartje van Hoogstraten
85. Roereitje met Mechelse aspergekoppen
86. Roomsoep van Beerzel
87. Schorseneren in melksaus
88. Schorsenerensoep
89. Selderij met gehakt
90. Sinaasappel met slagroom uit de Polder
91. Smoutebollen
92. Tarbot voor Lekkerbekken
93. Tomatensoep met vleesballetjes
94. Valse reebok in rozijnensaus uit Meer
95. Varkensgebraad met prinsessenboontjes en oogstappeltjes uit de VoorKempen
96. Varkensgebraad n een Kempense pot
97. Varkenshaasje, klassiek doch eigentijds
98. Varkensribbetjes
99. Varkenstongen met gehakt
100. Verloen Antwerps brood
101. Verloren peren
102. Vlaamse pudding
103. Vlaamse Stoofkarbonaden
104. Vol-au-vent van varkenspoten uit de Polder
105. Voorwoord
106. Waterzooi
107. Wildkroket
108. Willebroekse schep (paardestoofvlees)
109. Wintergroenselsoep uit de Kempen
110. Witte en groene bonen uit Zandhoven
111. Witte pudding met krieken
112. Wortelen met groene bonen uit de Kempen
113. Worteltjesbrood uit Mol
114. Zandhovens konijn
115. Zandhovense bakharing met ajuinsaus
116. Zandwafels
117. Zeetong uit Lillo
118. Zeetongen van Brabo

## Aardappelpuree met Kool en Spek

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren 3

---

### ***Ingrediënten***

1 kg geschilde aardappels  
1 kg savoiekool  
150 g spek  
boter  
1/4 l melk  
peper en zout  
nootmuskaat  
broodkruim

### ***Bereiding***

Kook de aardappels gaar, giet af en laat goed drogen op het fornuis. Verwarm de melk met de boter, meng dit onder de aardappels en maak er een smeuijge puree van. Snij de kool in reepjes en kook ze gaar in licht gezouten water. Spoel ze goed af in een vergiet met koud water. Het spek wordt in dunne en fijne reepjes gesneden en in hete boter aangestoofd. Doe er dan de kool bij en kruid met peper, zout en nootmuskaat. Meng de aangestooftde kool door de puree en roer krachtig door het mengsel. Vet een ovenschotel in en vul ze met de 'stoemp'. Bestrooi met broodkruim en klontjes boter en laat er een korstje op komen in een oven van 180 graden.

## Aardappelsoep met Spek

---

Menugang Soep  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Gevogelte  
Type Soep

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 preistronken in ringen groen heel laten  
1 bleek selderij in ringen groen heel laten  
2 wortels in stukken  
4 uien  
tijm  
laurier  
1 soepkip  
1 kg aardappels  
250 g spek  
50 g kervel

### ***Bereiding***

Maak een bouillon van soepkip samen met het groen van prei, selderij, 1 ui, tijm, laurier en 2 wortels. Kruid met peper en zout. Snij het spek in dobbelsteentjes en laat ze uitbakken. Snij het wit van prei, selderij en ui fijn. Fruit aan in boter, voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Voeg vervolgens de aardappels toe, laat zachtjes gaar koken, mix en kruid. Pluk de kip (iets af laten koelen) en snijd klein. Wrijf de soep door een zeef. Doe het spek in de soep samen met de kip, werk af met een kerveltakje en serveer onmiddellijk.

## Advokaat uit de Kempen

---

Menugang Overig  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Eieren  
Type Drank

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren 3

---

### ***Ingrediënten***

12 eigeel  
250 g poedersuiker  
1 el water  
1 l zuivere alcohol  
snuifje nootmuskaat

### ***Bereiding***

Doe het eigeel samen met de suiker en een snuifje nootmuskaat in een kom. Zet de kom in een warmwaterbad en klop de eigeel luchtig op. Blijf kloppen tot het mengsel helemaal afgekoeld is. Voeg er dan de zuivere alcohol bij. Giet in schone flessen en sluit ze af. Laat de advokaat 4 dagen rusten alvorens hem te nuttigen.

## Aksel

---

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg rundskookvlees (boulie)

1 kg kopvlees

1 ui

peper, zout

10 g kruidnagelpoeder

scheutje azijn

roggebrood

mosterd

boter

### ***Bereiding***

Kook het vlees gedurende 2 minuten voor in licht gezouten water. Spoel onmiddellijk af onder koud water en zet het samen met een ajuin opnieuw op in water. Kruid met peper en zout.

Als de kooktijd erop zit, hak je het vlees zeer fijn. Schik de stukjes vlees in een bakvorm. Druk er met de vinger enkele putjes in. Laat het kookvocht goed inkoken. Vul de vorm met het ingekookte vocht en laat opstijven in de koelkast. Haal het vlees uit de vorm en snij het in plakjes van 1,5 cm dikte. Leg een plakje op een sneetje roggebrood en serveer er boter en mosterd, en eventueel ook nog sla, komkommer en tomaat bij.

## Antwerps Worstebrood

---

Menugang Hapje  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Vlees  
Type Ovenschotel

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

kant-en-klaar bladerdeeg  
1 snede brood  
1/2 dl melk  
peper, zout en nootmuskaat  
1 eierdooier  
1/2 kg gehakt  
1 eierdooier

### ***Bereiding***

Snij de korst van de snede brood en week het brood in de melk. Meng het geweekte brood, de peper, het zout, de nootmuskaat en de eierdooier goed door het gehakt. Vorm kleine worstjes van het gehakt. Rol het bladerdeeg in een vierkant van 12 cm. Snij vierkantjes van 12 cm. Leg een worstje gehakt op elk stukje deeg. Rol het lapje op en kleef de uiteinden van het rolletje dicht met water. Klop de eierdooier los met enkele lepels water en bestrijk er de bovenkant van elk broodje mee. Verwarm de oven voor op 200 graden en bak de broodjes vervolgens 20 minuten lang.



## Antwerpse Hutsepot

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Vlees  
Type Stoofschotel

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 varkensstaart  
4 varkensoren  
4 boerenworsten  
4 varkenspoten  
250 g borstspek  
4 schouderkoteletten  
2 wortels  
2 rapen  
2 oreistengels  
1 witte selder  
1/2 knolselder  
1/2 boerenkool  
2 uien  
tijm  
laurier  
peper en zout  
boter  
1 teentje look  
1 kg aardappels  
2 l bouillon  
50 g peterselie  
mosterd

### ***Bereiding***

Snij de staart, de oren, de poten in regelmatige stukken en bak ze aan in boter. Doe hetzelfde met de boerenworsten en de spieringkoteletten. Snij de wortelen, rapen, knolselder in blokjes van 1,5 cm bij 6 cm en de rest van de groenten in lange repen van maximaal 6 cm. Neem een hoge kookpot of een diepe braadslee. Leg daarin het vlees met de versneden groenten erbovenop. Voeg de bouillon en het kruidentuiltje eraan toe. Breng aan de kook. Kruid ondertussen met peper en zout. Snij het borstspek in blokjes en doe ze samen met de versneden bloemkool in een kookpot. Zet het deksel op de pot en laat gedurende 2 uren gaar stoven. Voeg op ongeveer 20 minuten van het einde van het stooftproces de in kwartjes gesneden aardappelen toe. Stooft verder gaar, controleer de smaak en kruid eventueel bij. Bestrooi tenslotte met gehakte peterselie. Serveer de mosterd apart.

## Antwerpse Pannekoeken

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Eieren  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Flensjesdeeg:

1 l melk

500 g bloem

3 eieren

2 dooiers

snuijje zout

5 g suiker

scheutje Elixir d'Anvers

80 g gesmolten boter

Pudding:

1 l melk

60 g vanillepuddingpoeder

2 eigelen

2 eiwitten

125 g suiker

bloedsuiker

2 dl Elixir d' Anvers

### ***Bereiding***

Roer voor het flensjesdeeg de bloem, de dooiers en de helft van de melk goed door elkaar. Roer alle klontjes eruit. Kruid het deeg met suiker, zout en Elixir d'Anvers. Voeg de resterende melk toe, haal door een zeef en voeg de gesmolten boter toe. Bak flinterdunne flensjes in een pannetje met weinig boter. Voor de pudding breng je 3/4 l melk aan de kook. Meng het vanillepuddingpoeder, eigelen, suiker en 1/4 l melk onder elkaar. Voeg deze samenstelling bij de kokende melk en laat goed doorkoken tot stevige, niet al te dikke pudding. Klop de eiwitten op tot sneeuw en roer ze samen met een flinke scheut Elixir d'Anvers net een houten lepel onder de pudding. Vul de flensjes op met de pudding, vouw ze dicht, bestrooi ze met bloedsuiker en begiet ze eventueel met nog enkele druppels Elixir d'Anvers.

## Antwerpse Peren in hun Frakje

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kg peren  
1 kaneelstokje  
200 g water  
1/2 l warm water

### ***Bereiding***

Was de peren zorgvuldig. Zet ze samen met de suiker en het kaneelpijpje op in water. Zet het deksel op de kookpot en laat de peren langzaam stoven tot ze zacht zijn. Schik de gestoofde peren op een bord. Laat de saus eventjes inkoken tot de gewenste dikte en giet ze over de peren. In de zomer smaken deze peren heerlijk met roomijs.

## Antwerpse Salade

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Vlees  
Type Salade

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 stevige braadworsten

2 dikke aardappels

1 ui

50 g peterselie

1 dl vinaigrette van bouillon, olie, azijn, gekruid met peper en zout

2 tomaten

2 el mosterd

een weinig mayonaise

### ***Bereiding***

Breng water met een weinig zout aan de kook. Laat hierin de worsten zachtjes gaar koken. Borstel de aardappelen even en kook ze ongeschild gaar. Pel ze en snij in ronde schijfjes. Klop een lekkere vinaigrette van 1 dl bouillon, olie en azijn. Kruid met peper. Meng de aardappelen met de vinaigrette, de fijngesnipperde ui en de fijngehakte peterselie. Verdeel dit mengsel over de borden. Verwijder het vel van de worst en snij ze in 5 schijfjes. Schik ze op de aardappelen in de vorm van een hand. Garneer ze met kleine stukjes tomaat, mosterd en mayonaise. versier nog met een takje peterselie.

## Antwerpse Snack

---

Menugang	Hapje	Soort Eieren	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type -	Slank	Nee
Bron	20 stuks		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g witte bloem  
500 g boekweitbloem  
2 eieren  
2 pakjes gist van 8 g  
1 flesje De Koninck-bier  
3/4 l volle melk  
1 tl zout  
2 cl witte suiker  
1/2 kopje olie  
20 plakjes hespeworst  
20 plakjes filet d'Anvers

### ***Bereiding***

De inzending van Björn Hansen, een cafébaas van Noorse afkomst, voor de wedstrijd "Den Handwerper", waarmee de Antwerpse Horeca-federatie een originele snack voor Antwerpen 93 zocht. Hij won niet met het recept maar kreeg toch een aparte bekroning voor het streekgebonden karakter.

Week eerst de gist en de melk in een kommetje. Breek 2 eieren in een grotere kom en voeg er al roerend de suiker en het zout, samen met de witte bloem, boekweit en de halve kop olie, aan toe. Roer goed. Vul dit mengsel aan met het melk-gistmengsel en de inhoud van een flesje De Koninck-bier. Meng goed. Laat het deeg zo'n 1,5 uur rijzen op kamertemperatuur en klop het dan even op.

Het deeg is nu klaar. Neem een kleine koekepan van 10 cm doorsnede en bak daarin een 40-tal pannekoekjes. Laat ze afkoelen.

Versier een bord met enkele blaadjes sla en een kwartje tomaat. Leg daarop een pannekoekje, beleg het met een plakje hespeworst, leg er een tweede pannekoekje over en beleg het met een plakje filet d'Anvers.

Serveer met een De Koninck-biertje.

## Antwerpse Zomerduifjes

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Gevogelte  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 jonge duifjes  
100 g mager spek  
250 g champignons  
sap van 1 citroen  
scheutje jenever  
1 kopje water  
maiszetmeel  
boter

### ***Bereiding***

Snij elke duif in 2 stukken. Kruid met peper en zout. Smelt boter in een braadpan, kleur de halve duifjes aan beide zijden en haal ze uit de pan. Kleur in dit braadvet vervolgens de in schijfjes gesneden champignons en het spek. Voeg de halve duifjes er opnieuw aan toe, bevochtig met een kop water en het sap van 1 citroen. Stoof ze gedurende 15 minuten gaar onder een gesloten deksel. Giet het vocht af, bind de saus met opgelost maizetmeel, breng de saus op smaak met een flink scheutje jenever en haal ze door een zeef. Giet de sas bij de duifjes en laat ze samen eventjes opkoken. Serveer met gebakken (nieuwe) aardappelen.

## Appels met Rode Wijn

---

Menugang Overig  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Drank

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 fles rode wijn  
6 gelijke appels  
rode bessen  
boter

### ***Bereiding***

Wrijf de appels schoon met een doek. Verwijder het klokhuis. Schil de appels en snij ze in schijven. Laat de rode wijn samen met de groseille tot 1/3 inkoken. Bak de schijfjes kort af in boter en overgiet met de ingekookte wijn. Laat eventjes opkoken en dan afkoelen.

## Bierpap uit de Kempen

---

Menugang Hapje  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Drank

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 fles bruin bier  
1/2 l melk  
120 g suiker  
80 g maizena

### ***Bereiding***

Breng het bier samen met de melk aan de kook. Voeg er suiker aan toe en laat eventjes doorkoken. Bind met het opgeloste maizetmeel en laat goed doorkoken.



## Blinde Vinken van Witlof

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Vis  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kg witlof  
250 g gerookte zalm  
100 g gepelde garnalen  
2 hardgekookte eieren  
50 g peterselie  
1 tomaat  
sap van 2 citroen  
mayonaise  
cayennepeper

### ***Bereiding***

Kook de witlof gaar in een weinig water met het sap van 1 citroen. Laat goed uitlekken. Kruid de mayonaise met cayennepeper. Bekleed ieder stuk witloof met gerookte zalm. Wrijf het eigeel en eiwit afzonderlijk door een zeef. Hak de peterselie. Bestrijk de uiteinden van de witlof met een weinig mayonaise. Versier met doorgewreven eiwit, gehakte peterselie, doorgewreven eigeel en tomaatpartjes.

### **Tip:**

De witlof kan ook rauw fijn worden gesneden en vermengd met de mayonaise in de gerookte zalm worden gerold.

## Bloemkoolsoep uit Mechelen

---

Menugang Soep  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Soep

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 knolselderij  
1 grote bloemkool  
2 uien  
1 groene sla  
50 g kervel  
80 g boter of margarine  
2 of 3 grote aardappels  
peper en zout  
bouillon of water met een bouillonblokje

### ***Bereiding***

Snijd de groenten. Fruit deels aan in boter en laat eventjes uitzweten. Overgiet met bouillon of water met een bouillonblokje.

Voeg aardappels toe en breng aan de kook. Laat zachtjes gaar worden.

Kook ondertussen de resterende bloemkoolbloempjes gaar in licht gezouten water.

Hak de kervel fijn.

Draai de soep vervolgens door een roerzeef. Kruid met peper en zout. Werk af met de gekookte bloemkoolbloempjes en gehakte kervel.

## Braadkip Rubens

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Gevogelte  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 braadkip  
1 dl cognac  
2 dl witte wijn  
2 dl room  
2 dl bruine fond  
1 dooier  
20 asperges  
150 g boter

### ***Bereiding***

Smelt boter in een ovenschotel en kleur een panklare braadkip aan weerszijden in het goudgele vet. Zet de kip dan in een 150 graden warme oven en laat ze een half uur gaar worden. Haal de kip uit het braadvocht en houd warm. Kook de aanbaksels los met de witte wijn, de cognac en de bruine fond. Voeg er driekwart van de room aan toe. Laat inkoken en kruid met peper en zout. Wrijf de jus door een zeef. Meng de rest van de room met een eierdooier en voeg aan de jus toe. Werk af met stukjes asperge. Schil de asperges en leg ze in kokend water dat gekruid is met zout en een snufje suiker dat de bittere smaak wegneemt. Schik de gesneden kip op de borden en garneer met de gare, dampende asperges. Hou één kant van de kip vrij en giet er een lepel heerlijke saus op en naast. Serveer (kasteel)aardappels bij dit gerecht van de deftige burgerkeuken.

## Carbonade a la Flamande

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Larousse			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

250 g ui  
750 g rundvlees van de borst of schouder  
40 g reuzel (of boter)  
6 dl bier  
1 dl runderbouillon  
25 g boter  
25 g bloem  
1 tl bruine rietsuiker  
2 takjes peterselie  
1 takje tijm  
2 gedroogde laurierblaadjes



### **Bereiding**

Snipper de ui. Snijd het rundvlees in kleine stukjes. Bak ze in 40 gram reuzel (of boter) bruin en haal ze uit de pan. Fruit in hetzelfde vet de uien goudbruin. Leg vlees en uien laag om laag in een cocotte of stoofpan, bestrooi elke laag met zout en peper en voeg tenslotte een bouquet garni (de kruiden) toe. Deglaceer het bakvocht met 6 dl bier en een half glas runderbouillon (is 1dl). Roer een bruine roux van 25 gram boter en 25 gram bloem en maak er met het biermengsel een saus van. Voeg 1 theelepel bruine rietsuiker toe en breng de saus op smaak. Schenk hem in de stoofpan, sluit de pan en laat de inhoud heel zachtjes 2 1/2 uur pruttelen. Zet de pan rechtstreeks op tafel.

### Tip:

De hoeveelheid suiker is afhankelijk van het (belgische) bier dat je gebruikt, even proeven dus. Lekker met in balsamicoazijn gekarameliseerde witlof en gekookte aardappelen of gewoon met friet. Dien de vlaamse stoverij op in mini-cocottes.

## Drie in de Pan

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

750 g bloem  
1 l melk  
3 eieren  
2 dooiers  
snuifje vanillesuiker  
zout  
3 appels  
80 g boter

### ***Bereiding***

Bereid een stevig flensjesbeslag. Voeg er de in stukjes gesneden appel aan toe. Leg 3 kleine hoopjes flensjesbeslag in een verhitte pan. Bak af en draai om. Strooi tussen elk pannekoekje wat vanillesuiker en stapel ze op elkaar. Hou warm.

## Dubbele Antwerpenaar

---

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Gerecht:

biscuitbodem (1 cm)

1 l gele room

1 potje aardbeienconfituur

paneermeel van biscuit

aardbeien

Gele room:

1 l melk

100 g maiszetmeel

8 eigelen

150 g suiker

1 vanillestok

### ***Bereiding***

Breng voor de gele room 3/4 l melk en de in 2 stukken gesneden vanillestok aan de kook. Meng 1/4 l melk met de eigelen, suiker en maiszetmeel. Voeg deze mengeling al roerend bij de kokende melk, laat goed doorkoken en vervolgens al roerend afkoelen.

Voor de biscuitbodem snij je driehoekjes uit de bodem. Laat de rest in de oven drogen en maal het vervolgens fijn. Bestrijk de driehoekjes met 2 laagjes afgekoelde gele room en 2 laagjes aardbeienconfituur, met als laatste nog een laagje gele room. Wentel de gebakjes in de fijn gemalen biscuitbodem en garneer.

## Duif met asperges

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 jonge duifjes  
200 g kalfsvlees  
200 g hesp  
20 asperges  
20 zilveruitjes  
kruidentuiltje (tij, laurier, peterseliestaarten)  
suiker  
peper, zout  
3/4 l braadjus of bruine fond  
maizetmeel

### ***Bereiding***

Het oudste gerecht uit het boek. Het zou van 1072 dateren.

Kruid de duifjes met peper en zout. Kleur ze in bruisende boter. Voeg er het kruidentuiltje aan toe en laat zachtjes gaar bakken in de oven op 160 graden. Schil de zilveruitjes en glaceer ze met een weinig suiker in braadjus. Voeg de in blokjes gesneden hesp en het kalfsvlees aan de duif toe en laat het mee garen. Schil de asperges, kook ze met een weinig citroensap en suiker gaar in water.

Haal de gebraden duifjes uit de oven en de braadpan. Ontvet de braadpan en voeg er de geglaceerde uitjes aan toe. Bevochtig met de resterende braadjus of bruine fond en een weinig aspergekooknat. Kook in tot de gewenste dikte of bind met maizetmeel. Haal het kruidentuiltje eruit. Kruid eventueel bij met peper en zout. Snij de duifjes in 2 stukken en verwijder de overtollige beentjes. Schik de asperges in waaiervorm op een verwarmd bord. Leg de halve duif aan het uiteinde van de asperges. Overgiet met de saus. Serveer met nieuwe aardappeltjes, gekruid met peper en zout en bestrooid met gehakte peterselie. Het is zowel een voorgerecht als een hoofdschotel. Voor een hoofdgerecht worden 2 duifjes per persoon voorzien.

## Duif met Mechelse erwten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

6 jonge duiven  
1 bussel asperges  
100 g spek  
20 zilveruitjes  
boter  
1/4 l witte wijn  
500 g fijne doperwten  
3 kopjes bouillon  
maiszetmeel

### ***Bereiding***

Kleur de jonge duifjes in bruisende boter. Voeg er 1 kopje bouillon en witte wijn aan toe. Bak in een andere braadpan het in reepjes gesneden spek, samen met de voorgekookte zilveruitjes. Voeg spek en uitjes dan bij de duifjes. Schil ondertussen de asperges, snij ze in stukjes van ongeveer 4 cm en kook in water met zout en suiker. Meng een deel van het kookvocht van de asperges met het braadvocht van de duifjes. Giet de asperges af en hou ze warm. Bind de saus met maiszetmeel en haal de kruidenpotjes boven. Schik de versneden duifjes en de asperges op een bord en giet er de saus over.

### Tip:

Roer niet met een klopper, hij slaat de erwten stuk.



## Eieren in zure room uit Meer

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Lekke Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

6 hardgekookte eieren

300 g grijze garnaal

1 krop sla

2 tomaten

gehakte peterselie

1 busseltje bieslook

50 g kervel

1 fijnversnipperde ui

peper, zout

2 citroenen

1/2 liter room

zwarte lompviseitjes

### ***Bereiding***

Kook de eieren hard en pel ze.

Snij de sla in fijne reepjes.

Maak op een bordje een bedje van sla en schik er 3 halve eieren op.

Overgiet met zure room die je als volgt bereidt: snij en/of hak de groene kruiden fijn. Meng de fijnversnipperde ui, peper van de molen, zout en citroen met licht opgeklopte room.

Garneer met een handvol garnalen, stukjes tomaat en lompviseitjes.

## Eieren van groot-moemoe

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 hardgekookte eieren  
2 grote uien  
60 g boter  
50 g bloem  
1/2 l melk  
peper, zout en muskaatnoot  
80 g gehakte peterselie

### ***Bereiding***

Laat de eieren 10 minuten koken. Pel ze en hou ze warm.  
Snipper 2 grote uien en stoof de stukjes aan in boter.  
Bestrooi met bloem en laat eventjes drogen op het vuur.  
Giet er dan de melk over en laat de uitjes gaar koken op een klein vuurtje.  
Doe er wat peper, zout en muskaatnoot bij.  
Snij de warme eieren in 2 stukken. Leg ze op de borden en giet er de saus over.  
De gehakte peterselie strooi je er als smaakvolle versiering over.

## Flensjes van zure room

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 l zure room (melk van schaap of koe)

2 kopjes bloem

1 kopje suiker

2 pakjes vanillesuiker

bloemsuiker

### ***Bereiding***

Laat de room een drietal dagen op kamertemperatuur (bv in de keuken) verzuren. Meng de room met de bloem tot een zacht deeg (zoals voor flensjes). Voeg er suiker aan toe. Bak in een flensjespan met een weinig boter. Bestrooi met bloemsuiker. Dien warm of koud op.

## Fonds maken

---

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

#### Basisfonds

#### Vleesfonds

2 kg soepbenen met vleesresten  
2 middelgrote, geschraapte wortelen  
2 stengels bleekselderij  
kruidentuiltje (tijm, peterselie en laurier)  
zout, peper

--- Leg de soepbenen met de vleesresten in een ruime stoofpot. Giet er water bij tot ze 5 cm onder staan. Zet de pan op een matig vuur en breng aan de kook. Verwijder met een lepel of een soeplepel al het schuim dat tijdens het koken aan de oppervlakte komt. Als er geen schuim meer is, voeg je de groenten toe. Voeg opnieuw water toe tot de groenten weer zo'n 5 cm onder staan. Breng aan de kook. Schuim eventueel af en laat de vleestof zo'n 4 á 5 uren trekken op een matig vuurtje. Voeg kokend water bij als de vloeistof verdampt tot onder het niveau van de ingrediënten.

#### Witte fond

Voor een witte fond gebruik je 2 kg gebroken kalfsbotten en 1,5 kg mager kalfsschenkelvlees of 1 kg gevogelte zonder ingewanden, samen met dezelfde ingrediënten als voor de vleesfond. Voor het overige is de bereidingswijze dezelfde.

#### Bruine fond

Voor een bruine fond neem je 2 kg runder- en kalfsbotten en zo'n 1,5 kg rundsschenkelvlees samen met dezelfde ingrediënten als voor de vleesfond. Om de bruine kleur te krijgen moet je vlees en groenten even aanbraden. Verwarm de oven voor op 230 graden. Neem wat boter en olie, verhit ze in de braadslede in de oven en leg er de groenten en het vleesin. Laat gedurende 15 minuten rondom bruinen.

#### Visfond

Reken op ongeveer 1 kg grate van bij voorkeur witte vis, 100 g uiringen, 1 bosje peterselie, peperkorrels, 20 g champignonsteeltjes, 1 glas droge witte wijn, citroensap, peper en zout. Doe alle ingrediënten in een ruime kookpan en voeg er zoveel koud water aan toe tot ze onder staan. Breng aan de kook, schuim af en laat de vloeistof nog zo'n 30 minuten sudeeren. Giet door een fijne zeef en breng op smaak.

## Fruitroom

---

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1/2 l melk  
50 g suiker  
50 g bloedsuiker  
75 g margarine  
50 g maizetmeel  
1 pakje vanillesuiker  
2 eieren  
eventueel sap van 1 citroen  
ananas, kiwi, aardbeien, enz

### ***Bereiding***

Kook de melk met de suiker en bind met het opgeloste maizetmeel. Laat al roerend afkoelen zodat er zich geen vel op vormt. Voeg de margarine bij de eieren en de bloedsuiker. Als de pudding afgekoeld is, meng je beide samenstellingen goed door elkaar. Snij het fruit in stukjes en meng het eronder. Serveer koud.

## Gebraden Mechelse kip

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 Mechelse koekoek

peper, zout

boter

200 g zilveruitjes

water

1 bot asperges

1/4 l bruine fond

1/4 l room

sap van 1 citroen

1 eigeel

### ***Bereiding***

Kleur de kip aan alle kanten en bak ze een half uurtje gaar in een oven van 150 graden. Besprenkel regelmatig met het braadvocht. Voeg er na 3/4 van het bakproces de gepelde en voorgekookte zilveruitjes aan toe en bak ze verder mee gaar. Let erop dat niets aanbrandt, de zilveruitjes zijn nodig als garnituur.

Schil ondertussen de asperges en kook ze in water met zout en suiker. Snij de asperges in gelijke delen. Haal de gebakken kip uit de oven en verdeel ze in 4 gelijke delen. Haal de zilveruitjes uit de braadpan en hou ze eveneens warm. Ontvet de braadpan, zet hem terug op het vuur en blus met water. Voeg aan dit kookvocht de bruine fond toe, laat tot de helft inkoken, voeg er room bij en kruid met peper en zout. Bind de saus met een roux of met opgelost maiszetmeel. Werk af met citroensap en eigeel. Haal tenslotte door een zeef. Schik de asperges en de zilveruitjes samen met de kip op een bord en giet er de saus over. Serveer met gepersileerde nieuwe aardappeltjes.

## Gehakt Parmentier

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Vlees  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

10 loskokende aardappels  
boter  
2 uien  
1 teentje knoflook  
500 g gemengd gehakt  
tijm (vers of gedroogd)  
zout en peper  
400 g tomatenstukjes in blik  
2 eieren  
nootmuskaat  
2 dl melk  
broodkruim

### ***Bereiding***

Schil de aardappels en kook ze gaar in een ruime pan water met wat zout.

Zet een stoofschotel op het vuur en smelt er een klont boter in.

Snipper de uien grof en pers de knoflook. Stoof ze samen aan in de hete boter. De uien mogen lichtbruin kleuren.

Voeg het gehakt toe samen met een scheutje olijfolie of wat extra boter. Roer het gehakt regelmatig om, zodat het rul wordt.

Breng het gehakt extra op smaak met wat verse of gedroogde tijm, een snuifje zout en peper van de molen.

Voeg het blik tomatenstukjes toe en meng de stukjes goed door het gebakken vlees.

Laat nog even stoven op een zacht vuurtje.

Giet de aardappelen af en stamp ze tot puree. Het mag best een puree zijn waar nog kleine stukjes aardappel in zitten.

Maak van de gestampde aardappels een smeùige puree door er de eieren, wat boter en melk door te roeren. Kruid de puree met vers geraspte nootmuskaat, wat peper van de molen en een snuifje zout. Vul een grote vuurvaste ovenschotel of individuele schotels met een laag gehakt. Schep daarboven een laag puree en strooi broodkruim over de schotel.

Plaats het gerecht onder de hete grill tot het broodkruim een goudbruin korstje vormt (reken 5 à 10 minuten, afhankelijk van je oven).

Tip:

Je kan de gehaktschotel ook gratineren met gemalen kaas.

## Gekookte ast uit de Polder

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg varkensvlees (het verlengstuk van de rug)

peper, zout

2 uien

1/2 selder

1 laurierblaadje

grof brood met boter

1 sla

1 tomaat

mosterd

### ***Bereiding***

Wrijf het varkensvlees in met zout en zet het één week op een koele plaats. Wrijf dan het zout van het vlees en laat het 2 dagen drogen. Laat het vlees daarna ongedompeld in water overnachten. Kook het de volgende dag gaar in een ruime portie water, samen met een ajuin, peper, een weinig selder en een laurierblaadje. Laat afkoelen en snij zeer fijn.

Breek de sla en was de blaadjes zorgvuldig. Schik ze op een bord en garneer met een kwartje tomaat. Het zeer fijn gesneden vlees leg je eromheen. Serveer met grof brood, boter en mosterd.



## Gemarineerd konijn of haas

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 grote haas of 2 wilde konijntjes

1 selder

1 wortel

boter

2 l botermelk

1 kruidentuiltje

1 ui

maizetmeel

1 l room

### ***Bereiding***

Leg het schoongemaakte en versneden wild gedurende 2 á 3 dagen in een marinade van botermelk, vermengd met versneden ui, selder, wortel en een kruidentuiltje. Laat het enkele uren voor de baktijd uitlekken. Bak even kort af in bruisende boter en begiet met het marinadevocht, inclusief de groenten. Laat zachtjes garen in een oven op 200 graden. Controleer na 30 minuten of het vlees gaar is. Haal het vlees eruit en hou het warm. Bind de saus met maizetmeel, werk af met een flinke scheut room en breng op smaak met zout en peper van de molen. Gestoofde peertjes, ingemaakte kweeperen, aardappelpuree of aardappelpuree met knolselder zijn geschikte garnituren.

## Gemarineerd varkenshaasje, met gepocheerde peertjes en veenbessen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 middelgrote varkenshaasjes  
1 wortel  
1 selder  
2 uien  
1 blaadje laurier  
1 takje tijm  
2 kruidnagels  
4 jeneverbessen  
3/4 l rode wijn  
1/4 l water  
4 soeplepels olie  
4 peren  
80 g veenbessenmoes of aalbessenconfituur  
1 l water  
1 citroen  
80 g suiker

### ***Bereiding***

Marineer de varkenshaasjes gedurende 14 uren in een mengsel van fijn versneden ui, wortel en selder met tijm, laurier, kruidnagel, jeneverbess, rode wijn, water en olie. Haal de varkenshaasjes uit de marinade, droog ze af en bak ze kort af in een braadpan. Leg ze in een ovenpan en laat ze gedurende 15 minuten in een oven op 200 graden roze bakken. Pocheer ondertussen de peertjes in een kookvocht bestaande uit 1 l water, 80 g suiker en het sap van één citroen. Kook de veenbessen gaar in een weing perenstroop. Vul de gepocheerde peertjes op met de veenbessenmoes.

## Gemeringeerde appelen (Kempen)

---

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg stoofappelen

150 g suiker

8 eiwitten

100 g fijne suiker

1 citroen

### ***Bereiding***

Schil de appelen, snij ze in stukjes en kook ze gaar in een weinig water met suiker. Plet daarna alles tot moes. Voeg er citroensap en eventueel wat suiker aan toe. Schik de appelmoes in een ingeboterde en gesuikerde vuurvaste schotel. Giet er het eiwit op. Zet de bereiding enige tijd in een hete oven van 180 graden zodat het eiwit karamelliseert. Laat de appelméringue afkoelen en dien koud op.

## Gentse Stoverij

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Vlees  
Type Stoofschotel

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

Rundvlees – 750 gr (mager, in blokjes)  
Westmalle dubbel – 33cl (of ander zoet donker bier, kamertemperatuur – zie tip 1)  
Lambic Timmermans kriek – 33cl (of ander kriekenbier, kamertemperatuur – zie tip 2 en 3)  
Kalfs- of runderbouillon  
3 uien grof gehakt  
2 takjes verse tijm  
2 blaadjes laurier  
2 el tarwebloem (zie tip 3)  
2 el mosterd scherpe, liefst Tierenteyn mosterd van Gent  
2 sneetjes wit brood zonder korst  
bakboter  
zwarte peper (versgemalen)  
zeezout



### **Bereiding**

Fruit in een braadpan de uien glazig op een zacht vuurtje.

In een bakpan boter smelten, de helft van de vleesblokjes toevoegen en al omscheppend volledig rondom bruin bakken (zorg dat alle kanten goed zijn aangekorst, daarom niet teveel te gelijk bakken, want anders kookt men het vlees in plaats van aan te bruinen).

Neem het vlees uit de pan en breng het bij de uien in de braadpan.

Bak de tweede helft van de blokjes aan en doe het ook in de braadpan.

Breng het vlees op smaak met peper en zout, bestrooi met bloem (zie tip 4) en roer goed om.

Brood besmeren met mosterd (zie tip 5) en bij in de pan doen, alsook de tijm en laurier.

Vlees overgieten met het bier: het vlees moet net onder staan, zo niet aanvullen met wat bouillon. Het geheel eens goed omroeren en aan de kook brengen.

Deksel op de pan leggen en vlees, op een zeer zacht vuurtje, in 1 ½ à 2 uur gaar stoven, af en toe omscheppen. Voeg zo nodig hete bouillon toe.

Voor serveren laurier en tijm verwijderen, saus eventueel nog verder binden met een sausbinder en verder op smaak brengen met peper en zout.

Serveren Lekker met appelcompote, frietjes en een kwak mayonaise.

Tip:

Donker zoet bier:

Donker trappistenbier: Westmalle (dubbel), Achel (Achelse bruine), Chimay (Blue), Rochefort, La Trappe.

Donker Abdijbier: Affligem (bruin), Floreffe (la Meilleure), Grimbergen (dubbel), Leffe (donker), Maredsous (8° bruin), St. Bernardus, Pater Lieven (bruin), Petrus (oud bruin), Steenbrugge (dubbel), Tongerlo, Corsendonk (Bruin of Pater), Ename, (dubbel),...

Bruin tafelbier: Piedboeuf

## Gentse Stoverij

---

Kriekenbier: Belle vue kriek, Cantillon kriek, Mort Subite kriek, Lambic Timmermans kriek, Liefmans kriek, Lindemans kriek, ... of Rodenbach.

Men kan natuurlijk kriekenbier weglaten en enkel donker bier gebruiken of wat er op dat moment in huis is.

De bloem kan men weglaten en vervangen door maïzena: de maïzena voegt men pas op het einde toe, om de saus in te dikken.

Het sneetje brood zorgt ervoor dat de saus wordt gebonden en de mosterd geeft een pittigere smaak aan de saus: Gentse stoverij wordt op deze manier klaar gemaakt.

## Gepaneerde prei

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

8 preistengels

2 eieren

boter

zout, peper en muskaatnot

gekruide bloem (met peper, zout en muskaatnoot)

paneermeel

### ***Bereiding***

Snij de prei in blokjes van 4 a 5 cm. Kook ze beetgaar en laat ze goed uitlekken. Kruid de bloem en vermeng ze met de losgeklopte eieren en het paneermeel. Haal de gekookte stukjes prei erdoor. Bak gaar in de boter. Je kan hier aardappelen, gemengd met bieslook op pijpajuin, bij serveren.

## Gepocheerde zalm in Hollandse saus

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Gerecht:

520 g zalmfilet

1 citroen

kruidentuiltje (tijm, laurier, peterseliestaarten)

water

peper, zout

saus:

4 eigelen

cayennepeper

sap van 1 citroen

500 g gesmolten boter

eventueel een scheutje room

### ***Bereiding***

Verdeel de zalm in porties van 130 g. Kook ze samen met wat citroensap en een kruidentuiltje gaar in water. Kruid met peper en zout. Kook zachtjes gaar.

De basis van de saus is geklaarde boter. Smelt de boter en laat ze even borrelen. Laat even staan zodat de vaste stoffen bezinken. Giet alleen de heldere boter af. Klop de eigelen op, samen met het sap van 1 citroen. Doe er een mespuntje cayennepeper en een weinig water bij. Zet het mengsel op een zacht vuurtje en controleer de dikte al kloppend. Het mengsel mag niet koken. Als het kookpunt nadert, kan je er de room aan toevoegen. Giet de geklaarde boter erbij en klop langzaam in dezelfde richting. Controleer de smaak, kruid eventueel bij met zout en cayennepeper. Als garnituur kan je een half maantje van gebakken bladerdeeg nemen.

## Gistpannekoeken

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type -	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

250 g bloem  
10 g gist  
1/2 l melk  
2 eieren  
2 eigelen  
40 g gesmolten boter  
snuifje zout  
snuifje suiker  
1/2 glas rum  
griessuiker  
boter

### ***Bereiding***

Meng de bloem met de gist en de lauwe melk in een kom. Klop het mengsel goed los tot een glad deeg zonder klonters. Laat het deeg rusten totdat zich barsten vormen. Bewerk het deeg opnieuw. Voeg er de eieren, de eigelen, gesmolten boter, zout, suiker en de rest van de melk bij. Klop het deeg glad. Bedek met een handdoek en laat één uur rusten. Voeg voor het bakken 1/2 glas rum aan het deeg toe. Laat wat boter smelten in een flensjespan en bak daarin het deeg goudgeel af. Bestrooi met griessuiker.



## Grietfilet met krokante groenten, in een roomsaus met De Koninck-bier

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Gerecht:

grietfilet (400 g netto)

1 wortel

1 selder

1 prei

1 mergpompoen

1/2 citroen

2 eieren

jenever

saus:

2 dl visfumet

1 dl room

1 dl De Koninck-bier

60 g boter

### ***Bereiding***

Een gerecht uit het Menu 93 dat Jean-Jacques De Busscher van het Antwerpse restaurant Petrus ter gelegenheid van Antwerpen 93 maakte.

Snij de filets in rechthoekige plakjes en maak met de zijkanten een farce. Meng 2 eieren, 5 cl jenever, 1/2 citroen en de visrestjes goed in de keukenrobot. Snij ondertussen de groenten in een brunoise van piepkleine blokjes en stoof ze in wat boter. Ze moeten nog beetgaar zijn.

Bedek de filets met de farce en paneer met de brunoise van groenten. Leg op een bakplaat en plaats gedurende 5 minuten in een oven van 150 graden.

Voor de saus laat je de visfumet inkoken met het bier en voeg je er de room bij. Breng op smaak met wat peper en zout en laat de klontjes boter zachtjes smelten. Roer zachtjes. Schik eerst de saus endan de grietfilets op het bord.

## Grootmoeders konijn

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 tam konijn in stukken  
250 g gesnipperde sjalot  
boter  
peper, zout  
laurier, tijm  
1 l bouillon  
50 g tomatenpuree  
1 glas witte wijn  
400 g champignons  
aardappelzetmeel

### ***Bereiding***

Vooral tijdens de nieuwjaarsdagen. Elke genode of ongenode gast kreeg een bord voorgezet.

Braad de stukken konijn aan in boter en voeg er de gesnipperde ui aan toe. Voeg daarna de kruiden en de tomatenpuree toe. Giet de bouillon erbij, zet het deksel op de pot en laat gedurende een uur zachtjes stoven. Was de champignons en laat ze 10 minuten meestoven. Haal het vlees uit de pot, proef of de saus op smaak is en bind ze met het aardappelzetmeel. Serveer met brood en appelmoes.

## Hete duivel uit Sint-Job

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

720 g gemalen gehakt (gemengd)

2 sjalotjes

750 g ui

750 g aardappelen

boter

peper, zout en muskaatnoot

2 dl melk

1 eigeel

paneermeel

### ***Bereiding***

Versnipper de sjalotjes en stoof ze aan in boter. Voeg er het gehakt bij en kruid met peper en zout. Laat het gehakt eventjes meestoven. Snij de uien in halve maantjes en stoof ze goudgeel aan in boter. Kook voor aardappelpuree de aardappelen, giet ze af en draai ze door een roerzeef. Voeg er de kokende melk en de boter onder en kruid met peper, muskaatnoot en eventueel zout. Beboter een ovenschotel en leg het aangestoofde gehakt, de goudgele ui en de aardappelpuree in lagen. Bestrijk met eigeel en werk af met een regen van paneermeel.

## Ingewerkte kweeperen

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

kweeperen

suikerwater

weckpotten met elastiek

weckpotten met thermometer

### **Bereiding**

Schil de kweeperen. Ontdoe ze van het klokhuis en snij ze in gelijke stukken.

Was de weckpotten grondig en spoel ze goed af in koud water. Zet ze ondersteboven zodat het water er uitlekt. Vul ze met de versneden kweeperen. Begiet met suikerwater tot de kweeperen verdronken zijn. Sluit de weckpotten met elastiek en deksel. Zet ze in de steriliseerketel en laat ze gedurende 2 uren op een matig vuur koken zodat de bokalen hermetisch afsluiten.

## Javanais van 'Petit Beurre'

---

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1/4 l melk  
500 g boter  
250 g bloedsuiker  
oploskoffie  
hagelslag  
1 pak "Petit Beurre"

### ***Bereiding***

Een populair recept uit de polder.

Meng voor de boterroom de boter met bloedsuiker en oploskoffie en druk het mengsel goed plat. Blijf roeren tot een smeugige massa ontstaat. Haal de 'petit beurre' door de melk. Bestrijk hem zo vlug mogelijk met boter en bouw enkele laagjes op. Garneer met chocoladekorrels en een toetje slagroom.

## Kabeljauw met spinazie

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

600 g kabeljauwfilet

1 kg spinazie

100 g aardappelen

peper, zout en muskaatnoot

25 g boter

1 citroen

### ***Bereiding***

Schil de aardappelen, verdeel ze in gelijke stukken en rond ze af. Kook in licht gezouten water, giet af en hou warm.

Was de spinazie en laat hem uitlekken in een vergiet. Smelt de boter in de kookpot en doe er dan de spinazie bij. Roer regelmatig, kruid met peper, zout en muskaatnoot. Hou warm.

Verdeel de kabeljauwfilet in porties van 150 g. Schik ze op een ovenplaat bekleed met aluminiumfolie en kruid met peper, zout en citroensap. Plaats ze gedurende 7 a 8 minuten in een oven van 170 graden.

Schik alles op een warm bord.

## Kalfsborst met komkommer

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 uitgebeende kalfsborst  
1 kg varkensgehakt  
1 kg kalfsgehakt  
100 g peterselie  
250 g spek  
2 uien  
3 kruidnagels  
1 wortel  
kruidentuiltje  
peper, zout  
maiszetmeel  
1 l bouillon  
3 komkommers  
bloem  
boter

### ***Bereiding***

Been de kalfsborst uit en vul ze op met een mengsel van varkens- en kalfsgehakt, aangestookte ui, gehakte peterselie, kruidnagel, peper, zout en spek. Bak het vlees aan in boter en schuif het dan in een braadslede in de oven. Bak verder gaar gedurende zowat een uur in een oven van 200 graden. Voeg halverwege het bakproces een versneden wortel, een ui en het kruidentuiltje toe en laat verder stoven. Bevochtig met de bouillon.

Snij ondertussen komkommer in kleine stukken en stook met een ui aan in boter. Voeg dit mengsel eveneens bij het vlees. Snij de tweede komkommer in dobbelsteentjes die je tegen het einde van het braadproces eveneens in wat boter aanstoof. Deze dobbelsteentjes dienen als garnituur. Bind de saus met opgelost maiszetmeel en kruid met peper en zout. Versnij het gebrad en giet er de saus over. Serveer met puree of gebakken aardappelen.

## Kalfskop met hersensaus uit de Polder

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 preistengels  
4 uien  
1 selder  
2 wortelen  
kruidentuiltje  
peper, zout en muskaatnoot  
1 kalfskop  
1 krop sla  
4 tomaten  
1/2 l olie  
2 eetlepels mosterd  
scheutje azijn  
100 g peterselie  
50 g bieslook

### ***Bereiding***

Verwijder de hersens en kook ze apart in een weinig water. Kook de kalfskop gedurende 3 minuten voor in licht gezouten water. Spoel vervolgens onmiddellijk af onder koud stromend water. Zet de kop met prei, ui, selder, wortel en een kruidentuiltje op in koud water. Kruid met peper, zout en muskaatnoot. Reserveer 3 uren kooktijd om de kop zachtjes te garen. Ontdoe de kop dan van vlees en vel. Verwijder het vel van het vlees. Kap het vlees fijn en schik het in een bakvorm. Laat het kookvocht deels inkoken en giet het over het vlees. Laat opstijven in de koelkast. Voor de hersensaus plet je de gekookte hersens. Bereid een mayonaise zonder eigelen. Voeg er de geplette hersens, fijngehakte peterselie en bieslook aan toe en kruid met peper en zout. Breek en was een krop sla. Schik op een bord en versier met kwartjes tomaat. Stort de kalfsterrine uit en snij ze in plakjes van 1,5 cm dik. Leg op elk bord een plakje van het kalfsvlees en giet er een lepel hersensaus over.



## Kalkoen op z'n Vlaams

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kalkoen  
4 uien  
2 wortelen  
1 selder  
2 flessen bruin tafelbier  
1 kruidentuiltje  
peterselie  
peper, zout  
3 kroppen sla  
1/2 l kippebouillon  
1 brood  
maiszetmeel  
boter  
peterselie

### ***Bereiding***

Het gerecht komt uit de Kempen en werd rond 1920 opgetekend. Het werd in het begin van deze eeuw in de kerstperiode bereid. De armere bevolking verving de kalkoen door een braadkip.

Was de krop sla en snij hem in 2 delen. Schik de sla in een ruime, ingeboterde kookpot en giet er de kippebouillon over. Laat de sla zo'n 25 minuten gaar stoven. Bind dan het vocht met maiszetmeel en kruid met peper en zout. Schik de sla op een schotel, leg er enkele nootjes boter op en giet er de saus en de in boter gebakken broodkorstjes over. Strooi er de gehakte peterselie over. Was en versnij de overige groenten.

Kleur de kalkoen n de boter. Leg er de aangebakken ui, de in dobbelsteentjes gesneden wortelen en selder bij. Giet het tafelbier erbij (het bruine tafelbier van Piedboeuf is zeer geschikt), kruid met peper en zout. Laat het geheel met het kruidentuiltje gaar stoven in een gesloten kookpot.

Bind achteraf het vocht en kruid eventueel bij. Ondertussen kook je aardappelen gaar. Maak er vervolgens puree van die opgemaakt wordt met kokende melk met boter. Roer er de hele eieren onder. Kruid met peper, zout en nootmuskaat. Lepel de puree in ee ingeboterde ovenschotel en bestrooi met paneermeel. Leg er enkele nootjes boter op en geef de puree een korstje in de oven. Dien warm op, samen met de kalkoen en de gestoofde sla met broodkorstjes.

## Kalmthoutse roomsoep

---

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type Soep	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 kroppen sla

8 uien

50 g boter

60 g rijstmeel

1 brood

boter, olie

2 eigelen

volle melk

3 l rundsbouillon

### ***Bereiding***

Was en versnij de sla.

Schil de uien en stoof ze aan in boter.

Voeg de sla toe en stoof verder mee aan.

Doe er de bouillon bij en breng aan de kook.

Laat zachtjes sudderen tot de ui zacht is.

Bind vervolgens met rijstmeel, mix en kruid.

Haal de soep door een zeef.

Bak de broodkorstjes in boter en werk af met verse volle melk waar de twee eigelen door werden geklopt.

## Kempense krachtsoep

---

Menugang	Soep	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen (Marc Declercq+Jacky Nijskens)			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

200 g spek  
500g gedroogde witte bonen  
bouillon  
2 uien  
1 wortel  
1 kruidentuiltje  
2 prei-stengels  
peper, zout  
1 l melk  
boter  
broodkorstjes

### ***Bereiding***

Zet de witte gedroogde bonen een nacht in de week. Daarna mogen ze zachtjes gaar koken in licht gezouten water met een ui, wortel en kruidentuiltje.

Snij ondertussen de uien en prei fijn, stoof aan in boter en voeg de groenten toe.

Vul de kookpot aan met een goede vleesbouillon, en breng aan de kook.

Laat de ingrediënten zachtjes gaar worden.

Verwijder na het kookproces de wortel en het kruidentuiltje, mix de soep, kruid en werk af met kokende melk.

Als de soep klaar is, worden de broodkorstjes in boter gebakken.

Het uitgebakken, in lange, smalle reepjes versneden spek is een bijkomend garnituur.

Voeg ze bij de soep voor de finishing touch.

## Kempisch voorgerecht

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

750 g aardappelen

4 eieren

150 g spek

2 uien

50 g boter

10 g peterselie

peper, zout

1 krop sla

1 tomaat

1 bieslook of pijpajuin

mayonaise

### ***Bereiding***

Vroeger een populair avondmaal tijdens de zomermaanden.

Kook de aardappelen, laat ze afkoelen en snij ze in schijfjes.

Was en breek de sla en dep hem goed droog. Snij de blaadjes in fijne reepjes. Doe hetzelfde met het spek en versnipper een ui.

Laat wat boter smelten en bak de spekreepjes goed krokant. Voeg er tijdens het bakken de uien aan toe en laat die eventjes kleuren.

Dan mogen de aardappelen volgen. Bak ze mee en kruid ze met peper en eventueel zout.

Breek de eieren over het gerecht en roer goed.

Schik de sla op een bord. Leg de gebakken aardappelen met het roerei er midden op.

Garneer met tomaat, versneden pijpajuin of bieslook.

De mayonaise serveer je apart.

## Kempische kalkoen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 middelgrote kalkoen

peper, zout

80 g boter

80 g peterselie

80 g dragon

4 eigelen

water

bruine fond

citroensap

maiszetmeel

1/4 l room

### ***Bereiding***

Kruid de kalkoen met peper en zout. Vul de buikholte op met peterselie en dragonstengels. Geef het vlees aan beide zijden een bruin kleurtje. Voeg 4 kopjes water bij en laat de kalkoen verder garen in een warme oven op 180 graden. Besprenkel regelmatig met de braadsappen. Haal de kalkoen na zowat een uur bakken uit de oven. Giet het braadvocht in een kookpot. Voeg er het citroensap bij en laat goed doorkoken. De room wordt eveneens goed doorgekookt. Bind de saus, kruid met peper en zout en haal door een zeef. Meng de met room opgeloste eigelen met de saus. Daarna mag de saus niet meer koken. Voeg de gehakte peterselie en de dragon op het einde toe. Roer goed. Verdeel de kalkoen met je scherpste mes in porties en oversaus ze. Serveer met gekookte aardappelen en worteltjes in boter.

## Kempische prei met witte bonen in melksaus

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

8 preistengels  
1 doos gedroogde witte bonen  
1/2 l melk  
40 g boter  
60 g bloem  
1 wortel  
1 ui doorprikt met een kruidnagel  
kruidentuiltje (tijm, laurier, peterselie)  
peper, zout en nootmuskaat  
1 ui

### ***Bereiding***

Week de gedroogde witte bonen gedurende 24 uren in koud water. Spoel ze achteraf grondig en kook ze samen met de met een kruidnagel doorprikte ui, een wortel en het kruidentuiltje.

Versnij ondertussen de prei in kleine dobbelsteentjes. Kook ze gaar in licht gezouten, kokend water.

Maak een melksaus op de volgende manier: versnipper de ui fijn, stoof aan in boter en bestrooi met bloem. Laat eventjes drogen. Bevochtig met een halve liter melk en een deel van het kookvocht. Laat goed doorkoken en controleer de dikte.

Voeg de uitgelekte prei en de gekookte witte bonen toe, laat opkoken, kruid eventueel bij met peper, zout en nootmuskaat.

## Kempische schotel met hesp en prei

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 sneetjes ontvette hesp

2 pakjes jonge prei

100 g boter

6 eetlepels bloem

1/2 l melk

2 eigelen

peper, zout en muskaatnoot

### ***Bereiding***

Snij de prei in stukjes van ongeveer 1 cm dik. Kook ze in licht gezouten water.

Bind het kookvocht met een roux van gesmolten boter en bloem en kruid met peper, zout en muskaatnoot.

Voeg er dan een deel van de melk aan toe. Giet de saus even door een zeef.

Meng de resterende melk met de eigelen en voeg het bij de gezeefde saus.

Boter een overschotel in.

Verdeel de uitgelekte prei gelijkmatig. Schik er de opgerolde hesp bovenop. Giet de saus erover en bestrooi met paneermeel. Verdeel er enkele nootjes boter over en laat opwarmen in een oven van 180 graden, tot er een korstje op komt. Serveer er gekookte aardappelen bij.

## Kempische zurkelsoep

---

Menugang	Soep	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 brood  
2 preistengels  
1 selderstengel  
4 uien  
500 g zurkel  
4 grote aardappelen  
boter, olie  
peper, zout  
2 l bouillon  
1 l verse melk

### ***Bereiding***

Gerecht:

Snij de groenten fijn. Stoof ze vervolgens samen met 2/3 van de zurkel aan in boter en laat ze uitzweten.

Bevochtig met bouillon en voeg de versneden aardappelen toe.

Breng aan de kook en laat zachtjes gaar koken.

Mix, kruid met peper en zout en haal door een zeef.

Voeg de verse melk aan de kokende soep toe.

Garnituur:

Versnij de resterende zurkel in reepjes, stoof ze aan in boter en doe ze bij de soep.

Versnij het brood in dobbelsteentjes en bak ze in olie en boter.



## Kip met witloof

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 braadkip (1,2 kg)  
500 g witloof  
1/2 l room of karnemelk  
20 g bruine saus  
50 g boter  
peper, zout

### ***Bereiding***

Vul de buikholte van een panklare braadkip op met een weinig versneden witloof. Kruid de kip in een braadpan met een weinig margarine of boter. Leg ze in een ovenschotel en laat ze garen in een 150 graden warme oven. Oversaus regelmatig met de braadsappen. Controleer na 20 minuten baktijd of de kip gaar is. Hef de kip op en controleer of het braadvocht wit of helder is. Hou de gare kip warm in de oven of in aluminiumfolie. Voor de saus ontvet je de pan. Blus met de bruine saus, laat doorkoken, kruid eventueel bij met peper en zout, zeef en werk af met room. Bak het resterende witloof hard af in een weinig boter of margarine en voeg aan de saus toe of geef apart mee. Serveer met aardappel- of amandelkroketten.

## Kleine Lierse vlaikens

---

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

20 g boter

bloem

1/4 l melk

170 g peperkoek

1 ei

1 pakje vanillesuiker

briséedeeg (bereiding: zie rijsttaartje van Hoogstraten)

### ***Bereiding***

Week de peperkoek in ei en melk met vanillesuiker. Beboter de kleine taartvormpjes en bestrooi ze met bloem. Leg het deeg erin en bak ze voor in een matig warme oven op 150 graden. Giet vervolgens de samenstelling van ei, peperkoek en melk in de voorgebakken taartbodempjes en bak ze af in een oven van 150 graden. Stort uit en koel af. Bestrooi met bloemsuiker.

## Landbouwerssoep

---

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type Soep	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

200 g spek  
2 uien  
2 wortelen  
1 preistengel  
1 witte selder  
200 g erwten  
200 g prinsessenboontjes  
1/4 bloemkool  
5 l kippebouillon  
4 tomaten  
kervel  
peterselie  
kruidentuiltje

### ***Bereiding***

Deze soep kan ieder seizoen worden gemaakt.

Versnipper de ui en snij het spek in dobbelsteentjes. Maak driehoekjes van de wortelen, de prei en de selder. De boontjes magen in kleine stukken.

Hou van de bloemkool alleen de bloempjes.

Zet een pot op het vuur en ga als volgt te werk.

Laat eerst het spek uitbakken. Voeg er dan de ui aan toe en laat die even sudderen in het spekvet.

Voeg er de prei, selder en wortelen aan toe en laat eventjes uitzweten.

Giet er de ontvette bouillon over en breng aan de kook.

Doe er een kruidentuiltje bij en laat zachtjes gaar worden.

Als de groenten voor 3/4 gaar zijn, voeg je er de erwtjes, versneden prinsesseboontjes en bloemkoolbloempjes aan toe.

Laat verder gaar koken.

Kruid met peper en zout.

Versnij het kruidentuiltje en werk af met stukjes tomaat, gehakte peterselie en kervel.

## Lekkere Maarten

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1/2 kg varkensgehakt

100 g broodkruim

1 ei

6 cl melk

peper, zout en nootmuskaat

50 g boter

250 g rode bessen

1/4 l water

1 glas jonge jenever

100 g suiker

### ***Bereiding***

Meng het gehakt met eigeel, broodkruim, peper, zout en nootmuskaat. Draai er bolletjes van met gemiddeld 2 cm doorsnede. Laat water koken en leg de bolletjes er voorzichtig met een lepel in. Als de bolletjes gaar zijn komen ze aan de oppervlakte drijven. Haal ze eruit en laat ze afkoelen. Dep ze goed droog en bak ze rondom aan in boter. Kook de aalbessen in 1/4 liter water en 100 g suiker en eventueel een glas jonge jenever. Laat goed doorkoken tot de saus dik is. Doe er dan de gebakken gehaktballetjes bij.

Tip:

de aalbessen kan je ook vervangen door kersen op stroop.

## Lekkere Mette uit Lier

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Gerecht:

1 l vanillepudding

1 l melk

125 g suiker

1 eigeel

80 g vanillepuddingpoeder

Saus:

in de winter kriekesap, suiker, vanillepuddngpoeder of  
maizetmeel

in de zomer rodebessensap, suiker, vanillepuddingpoeder of  
maizetmeel

### ***Bereiding***

Breng 3/4 l melk aan de kook. Meng de suiker, 1/4 l melk, vanillepuddingpoeder en het eigeel en voeg dit al roerend bij de kokende melk. Verdeel in kommetjes. Werk de pudding af met het gebonden kriekes- of rodebessesap.

## Linzensalade met Gegrilde Herfstgroenten

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

1 kop kleine vastkokende (Puy) linzen  
1 kleine ui gesnipperd  
1 el boter  
1 laurierblad  
2 takjes tijm + 1/2 tl tijmblaadjes  
2 bosuitjes in ringetjes  
1 tl fijne mosterd  
1 tl honing  
1 el appelazijn  
1 el notenolie  
1 el zonnebloemolie  
1 bataat ongeschild (zoete aardappel)  
4 jonge wortels geschrapt en gehalveerd  
1 rode puntpaprika  
1 pastinaak  
grof zeezout en peper  
100 g zachte geitenkaas verkrumelt  
2 handjes gemende sla  
(20 hazelnoten gehakt en geroosterd (droge koekenpan))  
1 tl sinaasappelschil rasp  
olijfolie



### **Bereiding**

Was de linzen, verwijder eventuele kleine steentjes.

Smelt boter in een koekepan en fruit de ui zacht maar niet bruin. Voeg de linzen toe en 3 koppen water. Geef er wat zout, het takje tijm en de laurier bij. Kook de linzen in ca 20 minuten gaar.

Giet af in een vergiet, verwijder de tijm en de laurier en meng er de uiringetjes door. Laat afkoelen tot lauwwarm.

Klop de mosterd, tijmblaadjes, honing en appelazijn door elkaar. Voeg de noten- en de zonnebloemolie erbij en meng goed.

Meng de helft van het mengsel door de linzen en bewaar de rest.

Snijd de bataat in schuine plakken van 1 cm dik, de pastinaak in de lengte in achten en doe hetzelfde met de puntpaprika als de pitjes verwijderd zijn.

Wrijf (besproeien is eenvoudiger) de wortels, pastinaak, paprika en bataat met olijfolie en grill ze tot ze net gaar zijn. Bestrooi met zout en peper.

Was en droog de sla als dat nog niet gedaan is en verdeel dat over 4 borden. Verdeel op elk bord de linzen en verdeel de gegrilde groenten er op een leuke manier over.

Bedruppel met de rest van de dressing, de geitenkaas, sinaasappelrasp en eventueel de geroosterde hazelnoten.

Tip;

In plaats van hazelnoten (allergie) kun je ook heel goed croutons gebruiken.

Je kunt natuurlijk ook cherrytomaatjes gehalveerd erdoor mengen.



## Loze Gommersoep

---

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type Soep	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

boter  
kippefond  
150 g spruiten  
2 aardappelen  
2 wortelen  
100 g erwten  
1/2 knolselder  
2 preistengels  
2 uien  
2 rapen  
eventueel vleesballetjes  
en/of rundsbouillon

### ***Bereiding***

Het eerste karweitje is het versnijden van de groenten: knolselder, wortelen, rapen, aardappelen in dobbelsteentjes; prei en uien in schijfjes; spruiten in kwartjes; selder in blokjes.

Stoof de groenten aan in boter en bevochtig ze met kippefond.

Breng aan de kook en laat zachtjes gaar koken.

Kruid met peper en zout.

Vervang voor de rijkere versie de kippefond door rundsbouillon.

Snij het kookvlees van de bouillon eventueel in dobbelsteentjes of voeg er vleesballetjes aan toe.

Er is een 'arme' en een 'rijke' versie van deze soep. Aan de laatste worden nog vleesballetjes toegevoegd. De kippefond wordt dan eventueel vervangen door rundsbouillon. De arme versie moet het zonder dit krachtvoer stellen.



## Makreel met pikante saus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 makrelen (250 g elk)

100 g kervel

50 g peterselie

20 g gehakte dragon

3 sjalotten

100 g boter

1 dl azijn

20 g gemalen peper

1 dl witte wijn

1 dl visfumet

1 soeplepel bloem

### ***Bereiding***

Maak de makrelen goed schoon, was en droog ze. Bak ze aan in wat boter en rooster ze vervolgens gaar op de grill.

Voor de saus hak je de kervel, de peterselie en de dragon. Versnipper de ui en de sjalotjes. Smelt wat boter en stoof daarin de sjalotjes aan. Strooi er wat bloem over en laat eventjes drogen.

Voeg er dan de azijn, de witte wijn en visfumet aan toe. Laat de saus tot de helft inkoken. Breng de saus verder op smaak met een handjevol gemalen peper. Voeg op het einde de gehakte groene kruiden toe en werk de saus verder af met een nootje boter.

Tip:

Dit gerecht is het lekkerst met gekookte aardappelen.

## Mechelse bloemkool met garnalen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Gerecht:

1 grote bloemkool

1 krop sla

1 koffielepel tomatenpuree

60 g bieslook

60 g gehakte peterselie

320 g garnalen

1 ei

mayonaise:

1/4 l olie

1 eigeel

1 koffielepel mosterd

sap van 1 citroen

garnalen

peper, zout

### ***Bereiding***

Kook de bloemkool gaar in licht gezouten water, koel af en laat uitlekken.

Breek de sla en was hem grondig.

Laat het ei 10 minuten koken.

Maak dan de mayonaise door de olie, het eigeel, de mosterd en de citroen goed op te kloppen.

Voeg er de versneden bieslook en tomatenpuree aan toe en kruid met peper en zout.

Schik de sla op het bord met de bloemkoolbloempjes in het midden.

Bestrooi het geheel met garnalen.

Nappeer de bloemkool met de saus.

Versier met het geplette ei en gehakte peterselie.

## Mechelse kalfszwezeriken

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

480 g kalfszwezeriken

50 g boter

4 eetlepels bloem

4 citroenen

1 ui

2 takken selder

1 wortel

kruidentuiltje

1/2 l room

6 eigelen

50 g peterselie

2 busseltjes asperges

### ***Bereiding***

Een bijzonder geliefd gerecht tijdens communiefeesten.

Laat de kalfszwezeriken gedurende 3 á 4 uren wit trekken in lauw water. Spoel ze goed af en kook ze dan gedurende 2 á 3 minuten voor in licht gezouten water. Spoel nog eens af onder koud stromend water. Kook ze vervolgens gaar met het kruidentuiltje, de wortel en de seldertakken. Schil ondertussen de asperges. Kook ze gaar in water met een weinig suiker en zout. Bind het kookvocht van de kalfszwezerik met een roux (gesmolten boter en bloem). Haal de saus door een zeef, kruid met peper, zout en citroensap. Werk de saus af met een liaison (room en eigelen). De saus mag niet meer koken. Meng ten slotte de gehakte peterselie onder de saus. Oversaus de uitgelekte en warme kalfszwezeriken met de saus en garneer met de gekookte asperges. Serveer hier nieuwe aardappeltjes bij.

## Mechelse roulade

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 bussels asperges

water

zout, suiker

10 plakken hesp

tuinkers

4 eieren

50 g peterselie

tomaat

### ***Bereiding***

Schil de asperges grondig. Kook ze in water, gekruid met zout en een snuifje suiker. Snij de asperges in stukjes van 8 cm. Rol 4 stukjes asperges in hesp. Hak de peterselie zeer fijn en kook de eieren tot ze hard zijn. Wrijf het eiwit en het eigeel apart door een zeef. Schik de tuinkers en het hesperolletje mooi op een bord. Garneer met het doorgewreven eiwit, gehakte peterselie en doorgewreven eigeel. Maak een bloemetje van een partje tomaat en versier er het bord mee.

## Mechelse soep

---

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type Soep	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 bloemkool  
1 witte selder  
4 uien  
4 aardappelen  
peper, zout  
50 g boter  
3 l bouillon  
1/2 l melk  
bloemkoolbloempjes  
kervelpluksels

### ***Bereiding***

Snij de groenten fijn en stoof ze aan in de verwarmde boter zonder dat ze kleuren.

Giet er de bouillon over.

Breng aan de kook, voeg de aardappelen toe en laat zachtjes gaar koken.

Kook ondertussen de bloemkoolbloempjes voor het garnituur gaar.

Als de soep klaar is, mag je ze mixen, kruiden en door een puntzeef halen.

Werk af met kokende melk.

Voeg de bloemkoolbloempjes toe en werk af met kervelpluksels.

De kokende melk mag je ook vervangen door een liaison (een mengsel van room en eigeel) of kokende melk met een nootje boter.

Tip:

Wil je deze soep een burgerlijk tintje geven, dan voeg je er kleine stukjes gekookte asperges aan toe.

## Melksoep uit oma's tijd

---

Menugang	Soep	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 soepkip  
1 preistengel  
1 selderstengel  
1 wortel  
1 ui  
kruidentuiltje  
peper, zout  
5 grote aardappelen  
1,5 l melk  
1 l bouillon  
kervelpluksels  
boter

### ***Bereiding***

Snij de groenten in kleine stukjes.  
Zet het mes ook in de kip en leg de stukken kip met het kruidentuiltje en wat boter in een ruime pan.  
Laat alles gedurende anderhalf uur langzaam gaar koken.  
Laat 3 aardappelen met 1/2 l melk inkoken en mix vervolgens.  
Voeg de overige melk toe, samen met 1 l van de kippebouillon en laat goed doorkoken.  
Snij de 2 overige aardappelen in kleine vierkantjes en stoof ze aan in boter.  
Snij dan het wit van de prei heel fijn en stoof eveneens aan in boter.  
Voeg deze aardappelen en prei aan de soep toe en laat nog even doorkoken.  
Kruid met peper en zout, werk af met kervelpluksels.

## Mosselen van Sint-Anneke

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

6 kg mosselen  
1 fles droge witte wijn  
takje verse tijm  
3 grote uien  
1 bussel selder  
enkele takjes lavas  
100 g kervel  
50 g peterselie  
bieslook  
peper, zout

### ***Bereiding***

Een absolute aanrader van Bert De Bruyne, eigenaar van het restaurant De Gouden Ecu en de nestor van de Antwerpse streekgastronomie.

Neem een diepe kookpot met een stevige bodem. Smelt een klontje boter en stoof de in ringen gesneden uien en de fijngesneden selderstengel. Hou het seldergroen apart. Stoof uien en selder zachtjes zonder dat ze bruin worden. Doe er dan tijm bij. Giet vervolgens wat wijn in de pot, doe er de mosselen bij en giet er nog wat wijn over. Vul aan met mosselen tot de pot vol is en de fles leeg. Kook de mosselen en schud ze regelmatig op. Snipper ondertussen het seldergroen, de lavas en de bieslook fijn. Als de mosselen gekookt zijn, giet je het mosselvocht voorzichtig over in een kleinere pan. Bind het vocht met een roux van boter en bloem en breng zachtjes aan de kook. Strooi er de fijngesnipperde groenten overheen. Roer nog even, maar laat niet meer inkoken. Verdeel de mosselen over de borden en giet er de saus over. Dien onmiddellijk op. Serveer met brood.

## Nonnenkoekjes

---

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1/2 glas water  
1/2 glas melk  
snuifje zout  
25 g suiker  
80 g boter  
150 á 200 g bloem  
4 eieren  
4 á 5 soeplepels melk  
poedersuiker of gestampde broodsuiker

### ***Bereiding***

Breng melk, suiker en boter in een kookpot aan de kook. Voeg er de bloem aan toe. Roer krachtig en zonder ophouden met een houtel lepel gedurende 3 minuten. Roer er één voor één de eieren onder, samen met een weinig melk. Verhit de frituurketel tot 150 a 170 graden. Deponeer het deeg met de steel van de schuimspaan in het kokend vet. Bak de koekjes gaar. Laat uitlekken op een doek, bestrooi met poedersuiker of gestampde broodsuiker.



## Noot bij de gerechten

---

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron J T Ancona		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Wij hebben de basis van elk opgenomen authentiek Antwerps gerecht gerespecteerd. Dat wil zeggen dat we uitgaan van een goede bouillon og gond. In de handel zijn aanvaardbare alternatieven voor zelfgemaakte bouillons en fonds verkrijgbaar, maar niets is vergelijkbaar met het krachtige eindprodukt dat urenlang op het eigen fornuis heeft geprutteld.

Hoé u de fonds en bouillons maakt, leest u op de volgende bladzijden. Het in oude recepten populaire varkensvet en smout hebben we smaakvol vervangen door inheemse boter, maar u kan er ook een cholesterolvrije margarine of een goede (olijf- of zonnebloen-) olie voor gebruiken.

De sausen bij deze gerechten werden traditioneel met bloem of maiszetmeel gebonden en urenlang gekookt. Dat is niet meer nodig. Een uitstekend alternatief is zetmeel van pijlwortelkruid (arrowroot), waarvan kleine hoeveelheden al sterk binden. Arrowroot is te koop in de natuurvoedingswinkel.

Sommige sausen worden gebonden met room en eigeel, een 'liaison' in de koksterminologie. Omdat een blanke fond waar room bij werd gevoegd, lichtjes moet worden gebonden, kan u als alternatief voor room en eigeel een 'roux' gebruiken van 50 g zachte boter en 50 g bloem, die u goed mengt maar niet laat kleuren op het hete vuur. Met deze roux kan u de saus zo dik binden als u verkiest.

Het spreekt vanzelf dat de gebruikte peper uit de molen komt.

## Ongekookte Antwerpse pudding

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

6 eigelen  
1/4 l room  
8 lepels suiker  
2 bakjes aardbeien  
9 gelatineblaadjes  
2 borrels Elixir d'Anvers  
6 eiwitten  
2 cl suiker

### ***Bereiding***

Klop de eigelen met de suiker op tot een vaste massa. Week de gelatineblaadjes in koud water. Smelt ze vervolgens in een bodempje warm water en voeg ze samen met de Elixir d'Anvers al roerend bij de opgeklopte eigelen. Klop de eiwitten met de suiker tot sneeuw en spatel die dan al roerend onder de samenstelling. Giet de massa in ingeoliede potjes en laat opstijven in de koelkast. Werk af met een toetje room en een aardbei.

## Opgeblazen pudding uit de Kempen

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 l melk  
4 eetlepels fijne suiker  
4 eetlepels rijstgriesmeel  
3 eieren  
bloemsuiker

### ***Bereiding***

Breng 3/4 l melk aan de kook. Los de suiker en de rijstgriesmeel op met de resterende melk. Voeg al roerend toe aan de kokende melk. Laat goed doorkoken. Roer er dan de eigelen één voor één onder. Klopt het eiwit tot sneeuw en meng het onder de pudding. Beboter een vuurvaste schotel en bestrooi de oppervlakte met suiker. Vul de schotel met de samenstelling. Plaats gedurende 20 minuten in een warme oven op 150 graden. Bestrooi na de baktijd met bloemsuiker.

## Ovenschotel met Puree, Prei, Kaassaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Vlees  
Type Ovenschotel

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

10 bloemige aardappels  
zout  
5 preien  
boter  
2 takjes tijm  
2 blaadjes laurier  
peper  
600 g gemengd gehakt

De kaassaus:

30 g boter  
40 g bloem  
75 cl melk  
250 g geraspte Emmentaler  
1 citroen  
peper en zout  
nootmuskaat  
1 ei  
scheutje melk  
50 g Emmentaler

### **Bereiding**

Schil de aardappels en kook ze gaar in lichtgezouten water.

Snijd het donkergroen van de prei en spoel de stronken grondig onder stromend water. Snijd de preien in dikke ringen.

Smelt een klont boter in de pan en stoof de prei. Kruid met tijm, laurier, peper en zout en doe er een bodempje water bij. Laat braiseren (smoren) op een zacht vuur onder deksel tot de prei zacht is.

Smelt een klont boter in een andere pan. Breek het gehakt met een vork in stukken en bak het goudbruin in de boter. Kruid eventueel bij met peper en een snuifje zout.

De kaassaus:

Smelt 30 g boter in een pan en roer er de bloem door. Laat de roux even opdrogen tot het een beetje naar koekjes ruikt.

Giet de melk bij de roux en roer tot een gladde, niet te dikke saus.

Roer de kaas door de saus en kruid met peper, zout, nootmuskaat en een klein beetje citroensap.

Verwarm de ovengrill voor op 200 °C.

Maak de saus vlak voor je de schotel in de oven zet. Hou er rekening mee dat het gerecht dan wat langer in de oven moet staan.

Giet de aardappelen af en plet ze met een scheutje melk, een klontje boter en een eierdooier tot puree. Kruid met een snuif zout en nootmuskaat.

Schep de puree in een ovenschaal en strijk glad.

Haal de tijm en laurier uit de prei en leg hem op de puree. Schep er het gehakt over. Gebruik een lepel zodat het braadvet niet meekomt.

Giet de saus over het gehakt en werk af met wat extra geraspte kaas.

Zet de ovenschotel onder de ovengrill tot er een goudbruin korstje op komt.

## Ovenschotel met Puree, Prei, Kaassaus

---

TIP:

Je kan de ovenschotel perfect van tevoren maken en in de koelkast bewaren.

## Paling in 't groen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

200 g paling per persoon

2 uien

100 g kervel

100 g peterselie

100 g bieslook

100 g zurkel

100 g spinazie

100 g tuinkers

50 g citroenmelisse

sap van 2 citroenen

2 citroenen

1 fles witte wijn

1/2 l water

maïszetmeel

palingkruid

kruidentuiltje

boter

eventueel een scheut room met één eigeel

### ***Bereiding***

Ontdoe de paling grondig van bloed en graat. Laat hem enkele uren in licht gezouten water rusten. Snij de gladde all vervolgens in stukjes van ongeveer 5 cm. Versnipper een ui en hak de groene kruiden fijn. Laat wat boter smelten in een niet al te hoge kookpot. Stoof de uien daarin gaar, voeg de paling erbij en laat hem meestoven. Giet er de witte wijn en het water bij en voeg er het kruidentuiltje en het palingkruid aan toe. Breng de paling en zijn kruidig gezelschap aan de kook en laat maximum 2 minuten koken. Bind het kookvocht dan met maïszetmeel. Laat goed oorkoken en voeg de paling weer toe. Haal de pot van het vuur en werk af met citroensap en de gehakte groenten en kruiden. Roer goed, voeg eventueel een scheutje room met eigeel toe. Laat afkoelen tot op kamertemperatuur en garneer met schijfjes citroen.

## Paling met salie uit de Polder

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

600 g schoongemaakte paling

2 uien

peper, zout

100 g peterselie

100 g salie

1 l water

maiszetmeel

60 g boter

1 krop sla

2 tomaten

4 eitjes

1 citroen

eventueel mayonaise

### ***Bereiding***

Was de paling en dep hem droog. Snij hem in stukken van ongeveer 4 cm. Versnipper een ui en stoof die aan in boter. Voeg er de paling aan toe en bak hem aan alle kanten goed aan. Giet er het water bij en kook de stukjes aal zachtjes gedurende 5 minuten. Haal de paling uit de pan en bind het kookvocht met het maiszetmeel dat in water is opgelost. Laat goed doorkoken. Haal de pan van het vuur en voeg er de gehakte kruiden samen met de paling aan toe. Laat afkoelen. Haal een krop sla uit elkaar en was de blaadjes grondig. Kook de eieren hard. Schik de slap op een bord samen met 3 stukjes paling en een weinig saus. Werk af met een hardgekookt ei en kwartjes tomaat. Je kan de mayonaise er eventueel afzonderlijk bij serveren.

## Paling van Sint-Anneke

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 grote palingen

bloem

peper, zout

boter

3 sjalotjes

1 dl azijn

1 dl water

80 g gehakte peterselie

2 eetlepels mosterd

### ***Bereiding***

Maak de paling schoon, was hem grondig en verdeel hem in gelijke stukken. Haal de stukjes door de bloem die je vooraf met peper en eventueel zout kruidt. Versnipper de sjalotjes en stoof ze aan in de boter. Ze mogen er geen kleurtje van krijgen. Bak de paling af in de boter en voeg er de aangestookte sjalotjes bij. Begiet met de azijn en 8 eetlepels warm water. Laat samen met de mosterd gedurende ongeveer 10 minuten goed doorkoken. Voeg er dan de gehakte peterselie aan toe. Meng goed en kruid eventueel nog wat bij. Serveer met bruin brood.



## Palingstoverij op Lierse wijze

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg gestroopte rivierpaling  
2 preistengels  
200 g spinazie  
100 g peterselie  
1 koffielepel tomatenpuree  
2 dl room  
3 cl Elixir d'Anvers  
3 gehakte sjalotten  
2,5 dl visfumet  
4 aardappelen  
1/2 bloemkool  
100 g kervel  
25 g bieslook  
2 tomaten  
1 sla  
3 dl witte wijn  
1 citroen  
peper, zout en nootmuskaat  
laurier

### ***Bereiding***

Maak de aardappelen schoon en kook ze in de schil. Blancheer de spinazie en hak hem fijn. Meng hem met de gehakte peterselie, de kervel, de tomatenpuree en doe er 1 dl room bij. Snij van de gekookte aardappelen een deksel. Hol ze gedeeltelijk uit en vul de holte met het mengsel. Warm ze weer op in de oven.

Kook de bloemkool en hou hem warm.

Snij de schoongemaakte en gestroopte paling in moten van ongeveer 4 cm. Besprenkel ze met citroensap en kruid met peper, zout, nootmuskaat en de Elixir d'Anvers. Laat een uurtje marineren. Rol dan de palingmoten in geblancheerde slablaadjes en schik ze in een sauteuse op een laagje van gehakte sjalotjes, een weinig peterselie, bieslook, kervel en een laurierblaadje. Overgiet met de witte wijn en de visfumet. Dek af met boterpapier en laat gedurende 15 minuten sudderen. Haal de palingmoten eruit. Voeg een scheut room aan het suddervocht toe. Laat inkoken of bind eventueel met een weinig bewerkte boter. Voeg er de gepelde en in blokjes gesneden tomaten aan toe. Schik de palingmoten op een bord. Overgiet met de saus. Voeg er de opgewarmde aardappelen aan toe. Leg er de warme bloemkool bij en bestrooi met bieslook.

## Peperkoekflan

---

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 l melk  
250 g peperkoek  
kaneelpoeder  
nootmuskaat  
200 g suiker  
een weinig boter  
6 eieren  
bloedsuiker

### ***Bereiding***

Breng melk aan de kook en voeg er tegelijkertijd de in stukjes gesneden peperkoek aan toe. Kruid met kaneel, nootmuskaat en suiker. Beboter ondertussen een vuurvaste schotel. Strooi er eventueel wat suiker over en vul de ovenschoten met de samenstelling. Plaats de schotel au-bain-marie in een voorverwarmde oven en bak de flan gedurende 20 á 25 minuten af op 180 graden. Laat afkoelen, stort uit, verdeel in porties en bestrooi met bloedsuiker.

## Poldersoep

---

Menugang	Soep	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 grote preistengels  
2 uien  
100 g boter  
500 g aardappelen  
4,5 l bouillon of water  
opgeloste bouillonblokjes  
1/2 l kokende melk  
1 grote aardappel in vierkante blokjes  
peper, zout  
1 eigeel met 1 dl room of 1 dl melk met boter  
kervelpluksels  
eventueel uitgebakken spekreepjes als bijkomend garnituur

### ***Bereiding***

Versnij de groenten (prei, uien en aardappelen) niet te grof en hou ze nog even apart.  
Laat een klontje boter in de soeppot smelten en laat de uien erin zweten.  
Voeg de prei toe en let erop dat de groenten niet verkleuren.  
Voeg de bouillon en de aardappelen toe.  
Breng aan de kook.  
Zet het vuur vervolgens lager en laat alles zachtjes sudderen.  
Als de pruttelpot gaar is, draai je hem door de roerzeef ('passe-vite').  
Zet de pot opnieuw op het vuur en doe er de kokende melk bij.  
Kruid met peper en zout.  
Laat de in blokjes gesneden aardappelen in boter bruinen en vervolgens in de soep zwemmen.  
Breng nog eens goed op temperatuur.  
Werk af met een 'liaison' van room en eigeel of warme melk met gesmolten boter.

## Potagie van asperges

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

200 g ossepens  
2 preistengels  
1 selderstengel  
2 uien  
2 wortelen  
2 l water  
peper, zout  
saffraan  
500 g stekelbessen  
kruidentuiltje  
80 g bloem  
40 g boter  
4 sneden geroosterd brood

### ***Bereiding***

Snij de ossepens in stukjes, kook even voor en spoel af.  
Leg het vlees samen met de fijn versneden groenten, wat water en het kruidentuiltje in een ruime kookpot en kruid met peper, zout en saffraan.  
Breng aan de kook en laat zachtjes gaar koken.  
Maak de stekelbessen schoon en was ze.  
Bereid een mengsel van boter en bloem als bindmiddel.  
Haal de ossepens uit het kookvocht en hou warm.  
Bind het gezeefde kookvocht lichtjes.  
Kruid met peper en zout.  
Voeg de ossepens samen met de fijn versneden groenten toe en laat eventjes inkoken.  
Doe er de stekelbessen bij en serveer of geroosterd brood.  
Garneer met een takje peterselie.

## Primeurerwtensoep

---

Menugang	Soep	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 krop sla  
1/2 kg uitgedopte erwten  
60 g boter  
60 g bloem  
2 l kippebouillon  
peper, zout  
2 sneden wit brood  
2 uien  
25 g kervel  
15 posteleinblaadjes  
kervelpluksels

### ***Bereiding***

een stevig lentesoepje met jonge groenten

Neem een ruime braadpan.

Versnij de uien en stoof ze aan in een weinig boter.

Snij de sla in fijne reepjes en doe ze bij de gestoofde uitjes. Laat ze eventjes uitzweten. Bestroi met bloem.

Voeg er dan de erwten aan toe, doe er de bouillon bij en breng aan de kook.

Voeg er de sneden brood bij en laat zachtjes gaar koken.

Mix, kruid en haal door een zeef.

Doe er voor het opdienen enkele nootjes boter bij en versier met kervelpluksels en posteleinblaadjes.

## Pudding met appeltjes en vingerkoekjes

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 l melk  
80 g maiszetmeel  
6 eigelen  
125 g suiker  
1 vanillestok of 100 g vaillesuiker  
5 g kaneelpoeder  
15 vingerkoekjes  
150 g boter  
50 g suiker  
4 appelen

### ***Bereiding***

Schil de appels, snij ze in halve maantjes en bak ze kort af. Beboter een ovenschotel en bestrooi ze met suiker. Schik er de vingerkoekjes in.

Voor de vanillepudding breng je 2/3 van de melk met de vanillestok aan de kook. Meng 1/3 van de melk met maiszetmeel, eigelen en suiker. Voeg dit mengsel aan de kokende melk toe en laat goed doorkoken. Giet een deel van de pudding over de vingerkoekjes. Leg de gebakken appeltjes erop en bestrooi ze met kaneel. Daarover gaat nog een laagje pudding. Laat afkoelen op kamertemperatuur. Bestrooi eventueel met bloedsuiker.

## Rauwkostslaaije

---

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type Salade	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 wortel  
1 ijsbergsla  
2 tomaten  
1 komkommer  
1 bussel radijsjes  
1 bussel pijpajuin  
200 g prinsessenboontjes  
sap van 2 citroenen  
peper

### ***Bereiding***

Resp de wortel. Snij de sla in fijne lange reepjes en de komkommer en de tomaten in ronde schijfjes.  
Maak van de radijsjes mooie bloempjes.  
Kook de prinsessenboontjes beetgaar.  
Snij de pijpajuin extra fijn.  
Schik alles op een bord en kruid lichtjes met peper van de molen en citroensap.

## Rijst op z'n Vlaams

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type Rijst	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 l melk  
125 g dessertrijst  
1 potje saffraan  
125 g suiker  
1 vanillestok  
bruine suiker

### ***Bereiding***

Zet de rijst in koud water en laat hem gedurende 1 minuut koken. Spoel af onder koud stromend water en laat uitlekken. Voeg de rijst bij de kokende melk en laat zachtjes gaar koken. Voeg tijdens het kookproces de vanillestok en saffraan toe en op het einde van de kooktijd, na ongeveer 15 minuten, de suiker. Blijf steeds goed roeren met een houten lepel zodat de pap niet aanbrandt. Controleer de dikte. Bind de nog vloeibare rijstpap met een weinig vanilliepuddingpoeder. Roer koud, eventueel in een ijsbad. Schik op een bordje en serveer de bruine suiker er apart bij.



## Rijstepap

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 l melk  
250 g dessertrijst  
2 pakjes saffraan of 2 kleine potjes saffraanpoeder  
125 g suiker  
1 vanillestok  
bruine suiker

### ***Bereiding***

Zet de rijst op in koud water en laat hem één minuut koken. Spoel af onder koud stromend water. Voeg de uitgelekte rijst bij de kokende melk en laat ze gedurende 15 minuten op een zacht vuurtje gaar koken. Roer regelmatig met een houten lepel om aanbranden te vermijden. Voeg tijdens het koken de vanillestok en de saffraan toe. Strooi ophet einde van de kooktijd de suiker erin. Blijf roeren met een houten lepel. Bind de nog vloeibare rijstepap met een weinig vanillepuddingpoeder. Roer koud, eventueel in een ijsbad. Stort de hemelse spijs uit op bordjes en serveer met bruine suiker en gouden lepeltjes.

## Rijsttaartje van Hoogstraten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Deeg:

500 g bloem

300 g boter

2 dl water

snuifje zout

snuifje suiker

Vulling

1 l melk

150 g rijst

snuifje zout

100 g suiker

sap van 1 citroen

1 bakje aardbeien

aalbessenconfituur

60 g vanillepudding

### ***Bereiding***

Voor de vulling kook je de rijst eerst even voor: zet op in koud water en laat 2 minuten koken. Spoel af onder koud stromend water en laat uitlekken. Breng melk aan de kook en voeg de rijst toe. Laat 15 minuten in een 180 graden warme oven onder een gesloten deksel gaar koken. Haal uit de oven en zet opnieuw op het vuur. Voeg er de suiker bij en laat al roerend inkoken. Bind eventueel lichtjes met vanillepuddingpoeder. Laat al roerend afkoelen.

Voor het deeg maak je met de bloem een bergje. Voeg er blokjes boter aan toe. Kneed er langzaam het water onder. Kruid met zout en suiker. Laat 30 minuten rusten. Herneem het kneedwerk en hou dat 20 minuten vol. Een keukenrobot is hier een handige hulp. Laat het deeg nog eens 20 minuten rusten. Rol het uit en druk het in taartvormpjes van 8 cm doorsnede. Prik de bodem in met een vork en laat 5 minuten rusten in een oven van 150 á 160 graden. Stort de vormpjes uit. Bestrijk de bodem met aalbessenconfituur (vermengd met citroensap). Vul met de rijstpap. Bedek en/of versier met aardbeien.

## Roereitje met Mechelse aspergekoppen

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

6 eieren  
2 busseltjes asperges  
50 g gehakte peterselie  
peper, zout  
boter  
1/8 l room  
toostjes

### ***Bereiding***

Kluts de eieren met room.  
Schil asperges, snij ze in gelijke stukken, laat ze in kokend water, gekruid met peper en zout en een snuifje suiker, gaar worden.  
Smelt de boter en laat de geklutste eieren al roerend stollen. Ze moeten echter nog vochtig blijven.  
Schik ze op een bordje, en garneer met de stukjes asperges.  
Snij de toostjes in driehoekjes en druk ze eventjes in de peterselie.  
Garneer er ook het bordje mee.

## Roomsoep van Beerzel

---

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type Soep	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

250 g gedroogde erwten

1 wortel

1 ui, kruidnagel

kruidentuiltje

50 g zurkel

1 krop sla

6 uien

60 a 80 g bloem

20 g kervel

tijm, laurier

2 eigelen

peper, zout, suiker

nootje boter

1/4 l verse melk of room

3 l randsbouillon

### ***Bereiding***

Gerecht:

Laat de gedroogde erwten gedurende 24 uur weken. Kook ze gaar in water samen met een ui waarin enkele knopjes kruidnagel zijn geprikt. Doe er ook een wortel en het kruidentuiltje bij. Bevochtig met wat randsbouillon.

Was de groenten. Snij de ui in kleine stukjes en stoof ze aan in boter.

Voeg er een groot gedeelte van de sla, de zurkel en de kervel aan toe.

Giet er vervolgens de randsbouillon bij.

Breng aan de kook en laat zachtjes gaar koken.

Maak vervolgens een roux: laat boter smelten, voeg er de bloem aan toe en meng goed door elkaar.

Haal vlug van het vuur: de roux mag niet kleuren.

Mix de soep, voeg de roux tijdens het mixen langzaam aan de soep toe.

Laat nog even doorkoken.

Haal de soep door een zeef en kruid met peper, zout en suiker.

Garnituur:

Een chiffonade van sla: snij de sla in fijne reepjes en stoof ze aan in boter. Doe hetzelfde met het restje zurkel.

Meng de eigelen met verse melk.

Hou een nootje boter en kervelpluksel opzij.

Voeg het hele garnituur aan de soep toe.

## Schorseneren in melksaus

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg schorseneren

1/2 l melk

boter

bloem

peper, zout en muskaatnoot

eigeel

melk, water

50 g peterselie

### ***Bereiding***

Tot na de oorlogsjaren de ideale begeleider van gebakken lever met gekookte aardappelen.

Schil de schorseneren, snij ze in stukken van ongeveer 5 cm lengte en dompel ze in 1/2 l water en 1/2 l melk. Kook ze vervolgens gaar en hou het kookvocht apart.

Smelt wat boter in een andere braadpan. Voeg er bloem aan toe en giet er het half litertje melk bij. Breng het mengsel al roerend aan de kook. Kruid met peper, zout en muskaatnoot. Naargelang van de dikte van de says kan je ze aanvullen met ongeveer de helft van het kookvocht. Voeg er de uitgelekte schorseneren aan toe, laat eventjes doorkoken en roer er ten slotte het eigeel onder.

## Schorsenerensoep

---

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type Soep	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g schorseneren

boter

1 preistengel

3 aardappelen

1 ui

2 l rundsbouillon

1/2 l melk

2 eigelen, opgelost in een weinig melk

kervelpluksels

broodkorstjes

### ***Bereiding***

Snij de schorseneren in kleine stukjes, en laat ze vervolgens gaar koken in wat bouillon, samen met de melk, zodat de schorseneren wit blijven.

Stoof de overige groenten in boter.

Giet er de resterende bouillon bij en voeg de aardappelen toe.

Wanneer de groenten gaar zijn, voeg je ze samen.

Ga er even goed met de mixer door en haal door een zeef.

Versier met kervelpluksel en broodkorstjes die je goed laat uitbakken in boter.

## Selderij met Gehakt

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Vlees  
Type Stoofschotel

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1/2 kg (mag iets meer zijn) gekruid gehakt (hoh of rund)

1/2 knolselderij

1 dooier

1 citroen

maizena

peper - zout

nootmuskaat

bakboter

### ***Bereiding***

Rol van het gereedgemaakt gehakt balletjes (niet te klein). (dit kan geserveerd worden met aardappels, dus deze kan je afkoken)

Doe wat boter in een kookpan en bak de gehaktballen rondom aan, (kruid dit met zout, peper en kruidnoot). Doe daar de knolselderij bij en laat dit een beetje stoven, zet dit alles onder water en laat dit pruttelen totdat het gaar is.

Als het gaar is, dan haal je het gehakt eruit en eventueel ook de selderij (als dit goed lukt). Doe de dooier bij het sap van de citroen, meng dit goed, en doe dit bij het water dat nog in de kookpan is. Roer goed om, en maak deze saus daarna dikker met maizena. (eventueel hier nog bijkruiden) Als dit doorgekookt heeft, kun je de gehaktballen en eventueel de knolselderij die je opzij gelegd hebt, er terug doen, nog even omroeren.

Dit is heel lekker met gekookte aardappels.

## Sinaasappel met Slagroom uit de Polder

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 sinaasappels  
200 g suiker  
1/2 l slagroom

### ***Bereiding***

Laat de sinaasappel goed koud worden in de koelkast. Snij hem dan in 2 stukken, maak het vruchtvlees los en bestrooi met suiker. Werk af met een toefje room.



## Smoutebollen

---

Menugang Hapje  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort -  
Type Gebak

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250 g bloem  
15 g gist  
1/4 l lauwe melk  
1 el suiker  
snuifje zout  
1 ei  
100 g rozijnen  
poedersuiker of fijne suiker

### ***Bereiding***

Zeef de bloem en doe ze in een kom. Los de gist samen met één soeplepel suiker op in lauwe melk en meng dit onder de bloem. Doe er ook het eigeel en de rozijnen bij. Klop het eiwit tot sneeuw en roer het met een houten lepel onder het deeg. Dek de kom met een doek af en laat het deeg rijzen. Dompel de lepel eerst even in water en schep het deeg uit. Bak goudgeel af in een hete frituurketel op 175 graden. Laat afdruppen op een doek. Bestrooi met poedersuiker.

## Tarbot voor Lekkerbekken

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Vis  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 tarbot (1,5 kg)  
75 g boter  
100 g gepelde grijze garnalen  
50 g tarwebloem  
1/4 l melk  
1 eigeel  
1,5 l room  
50 g gemalen kaas  
1/4 l visfumet  
1/8 l witte wijn  
50 g geraspte beschuit

### ***Bereiding***

Snij de tarbot in gelijke moten. Dompel de stukken in kokend gezouten water en pocheer gedurende 5 minuten. Haal de tarbot uit het kookvocht en droog hem goed af. Verwijder vel en graten aan de zijkanten. Leg de tarbot op een schotel.

Smelt 50 g boter, voeg er de 100 g gepelde garnalen aan toe en stoof de zeediertjes zo'n 2 minuten. Bestrooi met de gezeefde tarwebloem. Meng er de melk, visfumet en witte wijn onder en breng aan de kook. Laat dit mengsel zachtjes inkoken. Kruid met peper en zout en werk af met een liaison van room en eigeel. Giet de saus over de tarbot, bestrooi met gemalen kaas en met geraspte beschuit. Verdeel de overige boter over de visschotel en bak die gedurende 15 minuten gaar in een warme oven van 160 graden. Serveer met aardappelpuree.

## Tomatensoep met Vleesballetjes

---

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type Soep	Slank	Nee
Bron			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Vleesballetjes:

250 g gehakt (half kalfs- half rundvlees), 1 ei, 80 g paneermeel,  
peper, zout

Soep:

2 preistengels

1 stuk knolselderij

2 grote uien

2 wortels

50 g verse of diepvrieserwten

50 g spersieboontjes

'2 l bouillon of water met bouillonblokjes

60 g gemalen of gehakte peterselie

peper en zout

1 kg tomaten

eventueel 1 kleine bloemkool

60 g vermicelli

### **Bereiding**

Voor de vleesballetjes meng je het gehakt met paneermeel, eieren, peper en zout. Vorm balletjes en kook ze in licht gezouten water.

Soep:

Maak de soepgroenten grondig schoon en versnij ze in brunoise (in stukjes kleiner dan 1 cm).

Stoof ze aan in boter en voeg de fijngesneden tomaten toe.

De bouillon mag er eerst bij, vervolgens de bloemkoolroosjes, de erwten en de fijngesneden boontjes.

Breng aan de kook en laat zachtjes gaar koken.

Voeg tijdens het koken het kruidenb(t)uiltje toe (tijm, laurier, peterselie).

Kruid eventueel met peper en zout.

Voeg dan de voorgekookte vleesballetjes toe en werk af met gehakte peterselie.

## Valse reebok in rozijnensaus uit Meer

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Gerecht:

1 kg varkensgebraad

1/8 l madeirawijn

1 ui

cayennepeper

rodebessenconfituur

een scheutje wijnazijn

bloem

250 g rozijnen

boter

marinade:

1 l wijn

1 ui

1 selderstengel

1 teentje look

1 wortel

1 kruidentuiltje

### ***Bereiding***

Marineer het varkensgebraad gedurende een week in een marinade van rode wijn, een ui, selderstengel, lookteentje, wortel en kruidentuiltje. Dep het gemarineerde vlees goed droog en schroei het aan alle kanten dicht. Kruid met peper en eventueel zout. Zet het gebraad in een voorverwarmde oven van 160 graden en laat het zowat één uur garen. Kook de rozijnen gaar in water en madeirawijn. Versnipper een ui en stoof die aan in wat boter. Bestrooi met bloem en bevochtig met het marinadenat en de madeirawijn. Voeg er de rodebessenconfituur aan toe en laat tot de gewenste dikte inkoken. Kruid eventueel bij met cayennepeper. Haal door een zeef en voeg de gekookte rozijnen toe. Serveer met aardappelkroketten.

## Varkensgebraad met prinsessenboontjes en oogstappeltjes uit de VoorKempen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

800 g varkensgebraad  
4 oogstappeltjes  
2 uien  
500 g prinsessenboontjes  
1 wortel  
1 selderstengel  
1 klein blikje tomatenpuree  
1 kruidentuiltje  
boter  
peper, zout  
bloem  
water

### ***Bereiding***

Kruid het vlees en bak het in bruisende boter. Leg het in een braadschotel en dek af met aluminiumfolie. Verwarm de oven voor op 160 graden en laat het vlees ongeveer 1 uur gaar worden. Na 15 minuten doe je er de inhoud van een blikje tomatenpuree en een kruidentuiltje bij. Snij ondertussen 1 ui, de selderstengel en de wortel fijn en voeg alles na zowat driekwart van de braadtijd aan het vlees toe. Laat de groenten mee sudderen. Controleer na 50 á 60 minuten met een naald of het vlees gaar is en haal het dan uit de oven. Wikkel het gebraad in aluminiumfolie om het warm te houden. Hou ook de saus warm.

Bestrooi de groenten met wat bloem. Kook ondertussen de prinsessenboontjes gaar in licht gezouten kokend water. Koel ze vervolgens vlug af onder koud stromend water. Laat de met bloem bestrooide groenten eventjes opdrogen in de oven en bevochtig ze dan met water. Kook ze gedurende 15 minuten in tot de gewenste dikte. Kruid met peper en zout en haal door een zeef.

Versnipper een ui en stoof de stukjes aan in boter. Snij de appeltjes in dobbelsteentjes, leg ze bij de sudderende uisnippers en laat ze meestoven. Voeg er dan de uitgelekte boontjes aan toe en schud ze regelmatig op. Kruid met peper en zout. Snij het varkensgebraad in plakjes. Verdeel de boontjes over de borden en leg de plakjes varkensgebraad erop. Giet enkele lepeltjes saus over de borden. Serveer met gebakken aardappelen.

## Varkensgebraad n een Kempense pot

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

600 g varkensgebraad

60 g boter

1 wortel

1 ui

1 selderstengel

aardappelzetmeel

water

peper, zout

tijm en laurier

1 busseltje jonge wortelen

500 g slijmerwten

1 ui

boter

50 g peterselie

300 g nieuwe, schoongemaakte aardappelen

### ***Bereiding***

Neem een ruime braadpan en smelt daarin de boter. Geef het varkensgebraad aan alle zijden een bruin kleurtje. Snij de selder, wortel en ui fijn en voeg die bij het gebraad. Zet een deksel op de braadpan en laat dat 10 minuten zo. Doe er wat water en het kruidentuiltje bij, en smoor de ingredienten 30 minuten op een zacht vuurtje. Schil ondertussen de jonge wortelen. Kook ze in water met suiker, tijm en laurier. Ontvlies de slijmerwten en kook ze gaar in licht gezouten water. Spoel ze dan onmiddellijk af onder koud stromend water. Kook de aardappelen gaar. Versnipper ondertussen een ajuintje en stoof het aan in boter. Doe er de jonge worteltjes bij. Warm de slijmerwten op in gesmolten boter. Haal het varkensgebraad uit de braadketel, versnij het vlees en hou het warm. Kruid ondertussen de saus met peper en zout. Bind ze met het opgeloste aardappelzetmeel en zeef ze. Schik alle bereide grondstoffen op het bord, giet wat saus over het vlees en bestrooi de aardappelen met peterselie.

## Varkenshaasje, klassiek doch eigentijds

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Gerecht:

1 varkenshaasje  
1 bloemkool  
1 wortel  
1 bot asperges  
12 jonge uitjes  
300 g spinazie  
2 takjes kervel  
150 g mager gerookt spek  
4 kers-tomaten  
schil van 1 sinaasappel  
75 g gemalen amandelen  
1 glas de Koninck-bier4 sneden brood  
boter

bruine varkensfond:

400 g varkensbeenderen  
2 wortelen  
1 ui  
tijm, laurier  
1 tak selder  
1/2 lange prei  
1 teentje look  
2 tomaten  
peper, zout

### ***Bereiding***

Maak het varkenshaasje schoon, snij het vlees in biefstukjes en kruid ze. Kook de wortel even en snij er lintjes van. Bind ze rond de biefstukjes en kruid. Voor de bruine varkensfond stoof je de varkensbeenderen en de groenten bruin in boter. Zet alles onder water en laat twee uurtjes zachtjes koken. Schil de sinaasappel en snij de schil in een zeer fijne brunoise. Laat opkoken, giet af en laat drogen. Druk de sneden brood door een zeef. Laat in de oven drogen. Voeg het brood en de sinaasappelschil samen.

Maak de asperges en uitjes schoon en kook ze in gezouten water. Doe hetzelfde met de spinazie maar dep die achteraf droog op een keukenhanddoek. Kook de bloemkool in water met zout. Druk door een zeef en breng op smaak met peper en zout, verse boter en gemalen amandelen. Maak op in een ring en garneer met de kervel en de kerstomaat. Braad de varkensbiefstukjes roze en hou ze warm. Ontvet de pan. Voeg er het bier en de bruine varkensfond bij en laat inkoken. Breng op smaak en maak op met verse boter. Snij het mager spek in blokjes en bak in wat boter. Schik de groenten en het mager spek op een warm bord. Bedek met wat saus en leg de biefstukjes ernaast.

## Varkensribbetjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kg varkensribbetjes  
25 uitjes  
1/2 l braadjus of bruine fond  
tijm, laurier  
50 g gehakte peterselie  
suiker  
azin  
peper, zout  
2 eetlepels honing  
50 g boter  
50 g aardappelbloem of maiszetmeel

### ***Bereiding***

Kleur de varkensribbetjes in bruisende boter. Voeg de gesnipperde ui toe en laat verder kleuren. De ui mag niet verbranden. Kruid met suiker, laat eventjes karamelliseren en blus met een scheutje azijn. Bevochtig met de bruine fond. Voeg tijm en laurier toe en breng aan de kook. Laat het gebrad zachtjes gaar worden op een klein vuurtje. Bind eventueel met opgelost aardappel- of maiszetmeel. Kruid met peper en zout. Laat doorkoken en versier voor het serveren met gehakte peterselie.



## Varkenstongen met gehakt

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 varkenstongen  
300 g varkens- of kalfsgehakt  
100 g boter  
2 uien  
1 wortel  
1 prei  
1 selderstengel  
50 g peterselie  
laurier en tijm  
circa 60 g boter  
120 g paneermeel  
4 sneden wit brood  
1/8 l melk

### ***Bereiding***

Breng water aan de kook en laat de varkenstongen een minuutje voorkoken. Spoel ze grondig af en laat ze gaar koken in water met 1 ui, wortel, prei, selder en een kruidentuiltje. Versnipper een ui en stoof die aan in de boter. Meng het kalfsgehakt met peper, zout en muskaatnoot samen met de sneden wit brood en de aangestookte ui. Als de tongen gaar zijn, mag je ze pellen en in een ovenschotel leggen. Bedek de tongen met het kalfsgehakt en bestrooi met paneermeel. Bak de bereiding gaar in een oven op 200 graden. Reken op zo'n 15 minuten. Achteraf kan je het braadvocht aanlengen met een weinig water of een bruine fond, binden met opgelost maiszetmeel en eventueel bijkruiden.

## Verloen Antwerps brood

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 kramiek of rozijnenbrood

1 l melk

boter

150 g suiker

snuifje kaneel

vanillesuiker

8 eigelen

snuifje zout

bruine suiker

### ***Bereiding***

Snij het brood in dikke sneden. Verwarm de melk met de helft van de suiker, vanillesuiker en kaneel.

Dompel de sneden kramiek in de warme melk. Kluts de eieren samen met de helft van de suiker en een snuifje zout. Dompel hierin het geweekte brood en bak het zoals een omelet. Bestrooi met bruine suiker.

## Verloren peren

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Gerecht:

4 peren

1/4 l water

50 g suiker

125 g suiker

1 pot krieken

30 g maiszetmeel

80 g suiker

bloemsuiker

Vanilleroom:

1 l melk

100 g vanillebloem of 80 g maiszetmeel

6 eigelen

vanillesuiker

### ***Bereiding***

Schil de peren, snij ze in fijne schijfjes en kook ze gaar in suikerwater. Laat de krieken uitlekken, bind het vocht al kokend met opgelost maiszetmeel.

Breng voor de vanilleroom 3/4 l melk aan de kook. Los de vanillebloem met suiker en 1/4 l melk op. Voeg dit bij de kokende melk, roer goed en laat doorkoken. Roer regelmatig met een houten lepel. Volgens een andere methode breng je 3/4 l melk aan de kook. Los het maiszetmeel, de eigelen, de vanillesuiker, de suiker in de overige melk op. Roer ze onder de kokende melk. Laat eventjes doorkoken. Roer regelmatig met een houten lepel. Leg vanilleroom, uitgelekte peren en krieken in lagen in een vuurvaste schotel. Eindig met een laagje vanilleroom. Bestrooi met bloemsuiker.

Laat eventjes korsten onder de grill en vervolgens afkoelen. Bestrooi voor het opdienen nogmaals met bloemsuiker.

## Vlaamse pudding

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

200 g biscuits of beschuitjes

200 g meelsuiker

200 g kleine rozijntjes

200 g macaroni

200 g grote rozijnen

100 g boter

snufje kaneel

8 cl brandewijn

snufje zout

gekonfijte citroenschil

12 a 15 eieren

1 l melk

broodkruim

### ***Bereiding***

Breek de macaroni, kook hem even voor en spoel hem af. Laat de beschuiten samen met de meelsuiker in melk weken. Voeg de rozijnen en 100 g gesmolten boter toe. Kruid met een weinig zout en kaneel.

Voeg er vervolgens ook de gekonfijte en fijngesneden citroenschil, de brandewijn en de eitjes bij. Giet alles in een ingeboterde en door de suiker gehaalde vuurvaste schotl. Beleg met nootjes boter en bestrooi met broodkruim. Bak gaar in een oven van 160 graden.

## Vlaamse Stoofkarbonaden

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Vlees  
Type Stoofschotel

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1,2 kg runderlappen in flinke blokken  
zout en peper  
100 g boter  
4 el olijfolie  
3 uien in ringen  
1 flesje bruin Belgisch bier  
1 el bloem  
1 el bruine suiker  
1 el appelazijn  
2 takjes verse tijm  
2 laurierblaadjes  
2 kruidnagels  
1 bruine boterham eenzijdig met mosterd besmeerd



### ***Bereiding***

Warm de oven voor op 150 graden.

Kruid het vlees met zout en peper. Maak een kruidenbultje van de laurier, kruidnagel en tijm of bindt samen.

Verhit boter en 2 el olijfolie in een koekenpan en bak de helft van het vlees snel aan. Neem uit de pan en herhaal met de andere helft.

Doe olie en boter in een ovenvaste braadpan en bak de uien goudgeel. Voeg het vlees toe en bestrooi met bloem.

Breng in een pan het bier op een klein scheutje na aan de kook met de bruine suiker. Voeg toe aan het vlees en roer de aanbaksels los van de bodem en voeg het kruidenbultje toe en de azijn.

Voeg eventueel zoveel water toe zo dat het vlees net niet onder staat.

Leg de boterham erbovenop met de mosterdkant naar beneden. Doe het deksel erop en laat 2 1/2 uur in de oven gaar worden.

Is het vlees botermals en de saus dik en donker dan het laatste scheutje bier toevoegen, het kruidenbultje verwijderen en even doorroeren.

Breng op smaak met zout, peper en azijn.

## Vol-au-vent van varkenspoten uit de Polder

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 pasteitjes van bladerdeeg

4 varkenspoten

200 g varkensgehakt

1 ei

100 g paneermeel

peper, zout en muskaatnoot

1 prei

1/2 selder

2 uien

2 wortelen

1 kruidentuiltje

boter, bloem

(gehakte) peterselie

### ***Bereiding***

Kook de varkenspoten samen met prei, selder, ui, wortelen en kruidentuiltje gaar in water.

Breng op smaak met peper en zout.

Maak ondertussen de gehaktballetjes.

Meng het gehakt met 1 ei, paneermeel, peper, zout en muskaatnoot.

Draai mooie balletjes van het mengsel.

Kook ze in water met een weinig zout.

Bind het kookvocht met een roux van bloem en boter.

Als de varkenspoten goed gaar zijn, haal je er het vlees af.

Snij het fijn en voeg het bij het gebonden kookvocht.

Laat nog even doorkoken en doe er dan de gehaktballetjes bij.

Verwarm de pasteitjes al een 10-tal minuten voor.

Vul de pasteitjes op met dit mengsel.

Garneer met een takje of wat gehakte peterselie.

## Voorwoord

---

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron J T Ancona		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Een culinaire erfenis

Wie over streekgastronomie praat, denkt meestal aan Breugeliaanse toestanden. Aan een overdadige en calorierijke gastronomie die niet meer van deze tijd is. Aan zware eiken tafels bekleed met rood-witgeruite tafelkleedjes waarop tinnen schotels met forse worsten en dampende bloemkool, overgoten met een stevige saus.

Het zou verkeerd zijn te beweren dat er geen plaats meer is voor de eeuwenoude gerechten die van moeder op dochter, en in tijdens van een veranderd rollenspel, ook op zoon, zijn overgeleverd. De kunst bestaat er alleen in om deze gerechten aan onze moderne kook- en eetgewoonten aan te passen.

We hebben de koe bij de horens gevat en elk gerecht aan hedendaagse normen getoetst. We verwijzen daarbij naar de 'Noot bij de gerechten' waarin we aanvullende tips en alternatieven geven om bepaalde bereidingen lichter te maken.

We hebben voor dit boekje een selectie gemaakt uit bekende en minder bekende historische en nieuwe gerechten uit de streekgebonden keuken van de Antwerpse provincie. Het is het resultaat van een zoektocht naar het lekkerste dat in Antwerpen en omstreken ooit bereid is, in meer dan honderd verrassende recepten, waaronder heel wat krasse eeuwelingen en zelfs een 900-jarige. Wat we hier en nu presenteren, is uiteindelijk slechts een uitgelezen fragment van de verscheidenheid aan strekegerechten die deze provincie rijk is. Maar het is een culinaire erfenis die niet verloren mag gaan. Elk hoofdstuk begint met een korte historische situatieschets en levert u vervolgens over aan de gerechten. Het is dan ook een 'doe-boek', zodat u een en ander zelf kan uitproberen. Wij hopen dan ook dat ook u lekker vindt wat onze ouders en voorouders lekker vonden.

## Waterzooi

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Angélique Schmeinck			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Waterzooi 'soep' - eekhoorntjesbrood

50 g gedroogd eekhoorntjesbrood

200 ml lauw water

1 grote sjalot

1 teentje knoflook

1 kleine venkel

2 el olijfolie

1.2 l krachtige kippenbouillon

175 ml slagroom

Vulling voor waterzooi

20 geschrapte verse krielaardappels

200 ml kippenbouillon

10 draadjes saffraan

12 bospeentjes

8 snijbonen

4 bosuitjes

Tongscharfilets

8 tongscharfilets (of andere witvis uit het seizoen als kabeljauw)

6 el olijfolie

Extra nodig

plasticfolie

keukenpapier

### ***Bereiding***

's Middags voorbereiden:

Waterzooi 'soep'

Spoel het eekhoorntjesbrood in een bolzeef af met koud water en laat het in een schaal met het lauwe water circa 10 minuten 'wellen'. Schenk op een bolzeef en vang het weekvocht op. Pel en snijd de sjalot in grove stukken. Pel en snijd de knoflook in plakjes. Halveer de venkel in de lengte en snijd de helften in repen. Verhit de olijfolie in een middelgrote pan en fruit de sjalot, knoflook en venkel. Voeg het eekhoorntjesbrood toe en verwarm al roerende circa 1 minuut op iets hoger vuur tot dat al het vocht verdampt is. Voeg de kippenbouillon, het weekvocht en slagroom toe. Breng aan de kook en laat circa 15 minuten zachtjes koken. Pureer met de staafmixer en schenk door een fijnmazige zeef. Breng op smaak met een beetje zeezout.

Vulling voor waterzooi

Snijd de krieltjes in plakjes en kook ze in een pan met de bouillon en saffraan in circa 10 minuten gaar.

Schil de bospeentjes en halveer ze over de lengte. Haal de rangen van de snijbonen. Snijd de bonen in



## Waterzooi

---

lange schuine stukken. Blancheer de bospeentjes en snijbonen samen beetgaar in gezouten kokend water. Voeg toe aan de krieltjes.

Snijd de bosuitjes in schuine stukjes van 2 centimeter lang. Leg ze in een schaal met koud water. 's Avonds afmaken:

### Tongschar

Verwarm de oven voor op 90 °C. Bestrooi de tongscharfilets licht met zeezout, dek af met plasticfolie en laat 5 minuten staan. Dep de tongscharfilets droog met keukenpapier. Bestrijk een bakplaatje met olijfolie en leg de tongscharfilets erop. Gaar in circa 10 tot 15 minuten (afhankelijk van de dikte) in de oven tot ze net niet meer glazig zijn.

### Waterzooi 'soep'

Verwarm intussen de Waterzooi'soep' van eekhoorntjesbrood.

### Opmaak bord

Neem een diep bord. Schep wat groente en aardappel in het bord en lepel er wat saffraan-bouillon over. Leg er wat vis op. Hou het speels, leg het juist niet te netjes. Schep daarop weer groente. Leg er bosuitjes op en daarop weer een stukje vis. Schenk de soep er voorzichtig bij.

### In de mix Marsanne en Viognier Vin de Pays d'Oc Frankrijk

Wel eens van gehoord deze druiven? Marsanne en Viognier? Het zijn twee geliefde witte rassen uit de Rhone, maar tegenwoordig vind je ze ook elders in de wereld. Niet zover bij de Rhone vandaag in het Languedoc gebied komen we ze ook steeds vaker voor. Wij dronken in dit geval zo'n wijn gemaakt van 50% Marsanne en 50% Viognier. De wijnboer heeft de karakters van de druif primair gesteld en dat maakt dat al het beste van deze druiven naar voren komen. Met name de Viognier is heel expressief en als je de wijn ruikt waan je je in een bloementuin. De Marsanne is milder en romiger en brengt de wijn in balans, net een goed huwelijk eigenlijk en zeker geen (water)zooi! Dit is helemaal jammie jammie bij het hoofdgerecht, serveren in een karaf en rond de 12 graden. Dan voelen deze druiven zich helemaal thuis aan jouw dinertafel!

bereiding ca 45 minuten

## Wildkroket

---

Menugang Hapje  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Vlees  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

325 g gaar stoofvlees van hert/ree  
45 g boter  
30 g bloem  
2,5 dl wildfond/groentebouillon  
2 blaadjes gelatine  
2 tl fijngesneden salie  
1 el fijngesneden peterselie  
2 eieren  
peper en zout  
paneermeel



truffelmayonaise\*

### ***Bereiding***

Leg de gelatine te week.

Verwarm de boter totdat het is gesmolten en voeg dan de bloem toe. Laat dit op een laag vuur al roerend even garen en voeg dan de wildfond of groentebouillon toe. Roer met een garde totdat er een gebonden saus is ontstaan en voeg dan het vlees/stoverij toe. Maak verder op smaak met fijn gesneden salie, peterselie, zout en peper. Knijp de gelatine uit en voeg dit ook nog toe en roer totdat de gelatine is opgelost. Zet dan het vuur uit en laat de massa afkoelen. Zet een nachtje in de koelkast en draai de volgende ochtend er rolletjes van. Haal deze rolletjes door losgeklopt ei en daarna door de paneermeel. Vries ze in tot gebruik. Vers in ca. 5 minuten op 180 C frituurvet bruin en gaar en bevroren in ca. 8 minuten. De kroketten gaan drijven als ze goed zijn.

\* Lekker met truffelmayonaise.

## Willebroekse schep (paardestoofvlees)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1,5 kg paardestoofvlees

6 uien

boter

2 eetlepels mosterd

2 eetlepels rodebessenconfituur

1 fles bruin bier (Dubbele bruine van Westmalle of De Koninck)

1 snede donkerbruin brood

bittere chocolade (naar eigen smaak)

tijm, laurier

peper, zout en muskaatnoot

bindmiddel (maiszetmeel of aardappelbloem)

### ***Bereiding***

Smelt de boter in een pan en bak het vlees. Kleur de uien vervolgens goed geel en bevochtig met het bier. Smeer mosterd en confituur op het brood en leg het boterhammetje erbovenop. Kruid met een weinig peper, zout en muskaatnoot. Leg er ook het kruidentuiltje bij. Breng aan de kook en stoof zachtjes gaar. Roer regelmatig tijdens het stoven. Voeg er ondertussen ook de bittere chocolade aan toe. Meestal volstaat een mespuntje ruimschoots. Naar het einde toe zal het brood volledig opgestoofd zijn. Controleer de dikte, bind en kruid eventueel bij.

## Wintergroenselsoep uit de Kempen

---

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type Soep	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 pak prei  
1 selder  
3 kroppen andijvie  
boter  
vermicelli  
3 aardappelen  
4 l kippebouillon  
peper, zout  
gehakte peterselie

### ***Bereiding***

Snij de groenten klein. Stoof ze aan in hete boter en bevochtig met de bouillon.  
Voeg er de klein versneden aardappelen aan toe. Breng aan de kook en laat zachtjes gaar koken.  
Mix en kruid met peper en zout.  
Voeg er de vermicelli bij en laat gaar koken.  
Werk af met gehakte peterselie.

## Witte en groene bonen uit Zandhoven

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g witte bonen  
500 g groene bonen (of snijbonen)  
nootje boter  
2 sjalotjes of 1 ui  
1/2 l rundsbouillon  
2 of 3 eetlepels mosterd  
peper, zout  
scheutje azijn  
bloem

### ***Bereiding***

Dit gerecht werd geserveerd met gekookt soepvlees en gekookte aardappelen met een zure eiersaus.

Kook de witte en de groene bonen apart gaar.

Versnipper een ui of 2 sjalotjes en stoof ze aan in een nootje boter. Bestrooi met bloem en laat eventjes drogen op een klein vuurtje.

Doe er dan de bouillon bij en laat goed doorkoken. Werk af met mosterd, een scheutje azijn en wat peper en zout. Voeg ten slotte de bonen toe. Laat ze al roerend heel goed doorkoken in de bouillon.

## Witte pudding met krieken

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 l melk

150 g suiker

80 g maiszetmeel

1 eigeel

1 l krieken in eigen nat

60 g maiszetmeel

100 g suiker

### ***Bereiding***

Breng 3/4 l melk aan de kook. Los 1/4 l melk op met 150 g suiker, 80 g maiszetmeel en 1 eigeel. Voeg deze samenstelling bij de kokende melk en laat al roerend doorkoken. Verdeel over de kommetjes. Laat de krieken uitlekken en breng het vocht samen met de suiker aan de kook. Bind met opgelost maiszetmeel. Voeg er de krieken weer bij en laat nog even goed doorkoken. Verdeel dan over de pudding.

## Wortelen met groene bonen uit de Kempen

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

500 g wortelen  
500 g groenen bonen  
2 sjalotjes of 1 ui  
nootje boter  
aardappelzetmeel

### ***Bereiding***

Snij de wortelen in balkjes. Kook iedere groente afzonderlijk gaar en giet ze af. Hou alleen het sap van de wortelen nog even apart. Stoof de sjalotjes of de ui aan in boter. Bevochtig met het kookvocht van de wortelen. Voeg er de groenten aan toe en laat goed doorkoken. Kruid met peper en zout. De saus kan je binden met opgelost aardappelzetmeel.

## Worteltjesbrood uit Mol

---

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Gerecht:

1 kg wortelen

3 eieren

1 brood

100 g boter

Bechamelsaus

circa 80 g roux (2 delen boter, 3 delen bloem)

1 l melk

peper, zout en muskaatnoot

1/4 l room

### ***Bereiding***

Dit peentjesgerecht uit de oven is een prima begeleider van varkensgebraad.

Snij de wortelen in balkjes. Kook in water, kruid met zout, suiker en een laurierblaadje.

Giet na kooktijd goed af, draai door een roerzeef en zet terug op het vuur.

Laat al roerend al het overtollige vocht uitdampen.

Kluts de 3 eieren bij elkaar en voeg ze er al roerend aan toe. Meng goed.

Kruid met peper en eventueel zout.

Doe het mengsel in een ingeboterde vorm en zet hem in een warmwaterbad in de oven.

Laat het toekomstige worteltjesbrood zachtjes gaar bakken gedurende circa 30 minuten.

Haal het brood uit de vorm, stort op een schoten en giet er de bechamelsaus over.

Je kan het worteltjesbrood nog bestrooien met gemalen kaas en eventjes laten korsten onder de grill.



## Zandhovens konijn

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 konijn  
4 grote gepelde tomaten  
4 appels (goudrenet)  
2 uien  
1 laurierblaadje  
1 grote lepel suiker  
bloem  
1 snede bloem met mosterd  
water  
peper, zout  
azijn  
boter  
50 g aardappelbloem

### ***Bereiding***

Verdeel het konijn in stukken en kruid het vlees met peper en zout. Haal de stukken door de bloem en bak ze aan in de boter. Als alle delen rondom bruin gebraden zijn, leg je de stukken in een kookpan. Laat de fijngesneden ui in het braadvet stoven. Als het vlees gaar is, strooi je er suiker over en laat je de ingrediënten verder bruinen. Giet er dan een scheutje azijn over en voeg wat water bij. Leg de in stukken gesneden en gepelde tomaten en appels op het konijn. Leg er nog een sneetje brood met mosterd op en laat het gerecht zachtjes stoven.

## Zandhovense bakharing met ajuinsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 verse haringen

peper, zout

4 uien

4 aardappelen

1/2 l visbouillon

tijm, laurier

50 g suiker

1 dl azijn

50 g aardappelbloem

boter en zonnebloempitolie

### ***Bereiding***

Fileer de haring, verwijder de fijne graatjes grondig. Wikkel hem in boterpapier (zonder paraffine). Kruid met peper en zout en rooster gedurende 10 minuten op de grill. Draai de vissen regelmatig om.

Voor de saus stoof je de uien aan in een gelijk mengsel van olie en boter. Voeg een takje tijm, laurier en de suiker toe. Laat de boter goed kleuren, maar verband ze niet. Blus met de azijn, bevochtig met de visbouillon en kruid met peper en zout. Bind de saus eventueel met wat aardappelzetmeel. Werk af met een schijfje citroen en gehakte peterselie.

### **Tip:**

De visbouillon kan je zelf bereiden door visgraten samen met citroensap, witte wijn, selder, ui en een kruidentuiltje enkele uren op een zacht vuurtje te laten trekken.

## Zandwafels

---

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

250 g boter

250 g suiker

250 g bloem

5 eieren

1 pakje vanillesuiker

geraspte citroenschil

1/8 l melk

bloemsuiker en/of gesmolten boter

### ***Bereiding***

Roer de boter tot room met een gedeelte van de suiker. Voeg er de bloem aan toe en maak er een glad deeg van. Klop de eieren met de resterende suiker op tot een witte massa. Rol ze met een houten lepel langzaam onder het gladde deeg. Indien het deeg te dik is, verdun je het met melk. Bak het deeg gedurende 5 á 7 minuten, afhankelijk van de calorische waarde van het wafelijzer. Bestrooi vervolgens met bloemsuiker en/of overgiet met gesmolten boter.

## Zeetong uit Lillo

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 grote zeetongen of pladijzen

1 kg mosselen

2 citroenen

1 selder

2 uien

250 g boter

2 eigelen

100 g peterselie

zout, peper

1 dl room

1 dl water

80 g bloem

### ***Bereiding***

Je kan de mosselen op twee manieren bereiden. Volgens de moderne methode laat je ze eerst een uurtje in water rusten. Spoel ze af en breng ze aan de kook. De klassieke mosselen gaan daags voordien in gezouten water, samen met een liter melk waarin 250 g bloem werd opgelost. Deze mosselen worden wat 'papperig' wanneer ze gekookt zijn. Was en versnij selder en ui. Stoof aan in de boter en besprenkel met citroensap. Doe er de mosselen bij en kruid met peper. Laat het kookvocht even opkomen, schud éénmaal op en wacht tot de mosselen open zijn. Zeef het kookvocht, haal de mosselen eruit en hou ze warm.

Spoel de zeetongen goed af en dep ze droog. Leg ze in een beboterde schotel en overgiet ze met het kookvocht van de mosselen en 1 dl water. Dek af met boterpapier en laat gaar worden in een oven van 180 graden. Hou de zeetong warm.

Bind het kookvocht met een roux (gesmolten boter en bloem) en laat even doorkoken. Kruid met peper en zout, en voeg een liaison van eigelen en room toe. Klop er5 vervolgens kleine stukjes van de resterende boter onder.

#### Tip:

Leg de zeetong op een ovaal bord. Schik de mosseltjes op de tong en giet de saus erover. Versier het geheel met gehakte peterselie.

Bij dit gerecht worden klassieke hertoginneardappelen geserveerd. Benodigheden: 1 kg aardappelen, 80 g boter, 2 eigelen, peper en zout. Schil de aardappelen en snij ze in gelijke stukken. Kook ze gaar en giet het kookvocht af. Laat de aardappelen op het vuur drogen en draai ze door een roerzeef. Meng er de eigelen, boter en kruiden onder. Druk het mengsel in een spuitzak en spuit er torentjes mee. Bestrijk eventueel met eigeel dat met een scheutje water vermengd is. Warm in de oven op en zet op het laatst eventjes onder de grill tot ze goudbruin zijn.

## Zeetongen van Brabo

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Lekker Antwerpen			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

3 zeetongen of 4 kleine tongen

bloem

peper, zout

boter

2 sjalotjes

100 g fijngehakte peterselie

4 soeplepels water

1 soeplepel azijn

### ***Bereiding***

Fileer de zeetongen of laat ze fileren door uw vishandelaar. Droog de filets af en wentel ze in bloem. Bak in geklaarde boter. Hou de gebakken vis warm. Stoof de versnipperde sjalotjes in dezelfde braadpan aan en voeg er de gehakte peterselie aan toe. Bevochtig met een soeplepel azijn en 4 soeplepels water. Laat goed uitkoken en kruid met peper en zout. Serveer met gepersileerde aardappelen.



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



*..U ook???*

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

Compressed by

