



Geitenkaasrecepten / v6.6

Inhoudsopgave.

Aardappel-courgetteschotel met feta.	4
Amuse van geitenkaas, olijf en pistache.	5
Armeense kaasrolletjes.	6
Artisjokken met geitenkaas dressing (magnetron).....	7
Bagel met zachte geitenkaas, rode bieten en framboos.....	8
BBQ-geitenkaasspiesen.	9
Bieflapjes met geitenkaas.....	10
Bietjessalade met geitenkaas.	11
Cannellonirolletjes met groente, geitenkaas en eier-kruidendressing.	12
Carpaccio met geitenkaaskerstballen.	13
Crêpes met basilicumpesto en geitenkaas.	14
Dadels met geitenkaas en spek.	15
Feta-salade.....	16
Feta-tapenade.	17
Firinda sebzeli mücver - Turkse groente- en fetaschotel uit de oven.	18
Franse uiensoep met geitenkaastosti's.....	19
Gegratineerde sharonvruchten met geitenkaas.	20
Geitenkaas met honing en spek.....	21
Geitenkaasbeignets.	22
Geitenkaas dip.....	23
Geitenkaasfondue met honing en tijm.	24
Geitenkaaspakketjes op de bbq.	25
Geitenkaasstokjes.	26
Geitenkaaswraps met geroosterde paprika.	27
Geroosterde pompoen-paprikaquiche met geitenkaas.....	28
Gevulde paprika's met geitenkaas en ansjovis.	29
Gevulde portobello met geitenkaas, spinazie, granaat-appel en pastinaakchips.....	30
Gevulde zalmbonbon met geitenkaas, avocado en appel.	31
Groentestamppot met verse geitenkaas.	33
Krokant geitenkaastaartje.	34
Maaltijdsalade met geitenkaas en aardbeien.	35
Maaltijdsalade van kropsla met rookvlees en geitenkaas.	36
Mosterdsoep met geitenkaas.	37
Mousse van biet en geitenkaas.	38
Notenstol met rookvlees en geitenkaas.	39
Pannenkoek met geitenkaas en spinazie.	40
Paprikatortilla met geitenkaas.....	41
Perensalade met geitenkaas en walnoot.....	42
Plaattaart met bietjes en geitenkaas.	43
Poffertjeshapje met geitenkaas, honing en prosciutto.....	44
Pompoen quiche met geitenkaas.	45
Pompoen-zoete aardappelsoep met geitenkaas.....	46
Pompoensoep met geitenkaas en Zwarte Woud-ham.	47
Provençalse rösti met paprika en geitenkaasroom.....	48
Quiche met broccoli en geitenkaas.	49
Quiche met geitenkaas, walnoten, spek en honing.	50
Ravioli met spinazie en ricotta in tomatensaus met geitenkaas.....	51
Rijstwafel met appel en geitenkaas.	52
Rodekoolsteaks en zoete aardappelwedges met feta.....	53
Salade met geitenkaas en avocado.	54
Salade met tomaat, watermeloen en feta 1.	55
Salade met tomaat, watermeloen en feta 2.	56
Salade van andijvie, appel en geitenkaas.	57
Salade van feta en rode ui.	58
Salade van rauwe venkel met gegrilde geitenkaas.	59
Sandwich met geitenkaas en tonijn.	60
Spinaziepannenkoeken met geitenkaas.	61
Tomatensalade met feta en olijven.....	62
Tosti met geitenkaas en aardbeienjam.	63
Tosti van Paasstol met Hollandse geitenkaas, walnoten en honing.	64
Tuinerwtjesdip met munt en geitenkaas.....	65
Veldsla met geitenkaas.....	66

Verkruimelde feta met tuinkruiden.....	67
Warme geitenkaas met portrozijnen (magnetron).....	68
Wrap met hummus, bietjes en feta.....	69
Zuurkooltaart met geitenkaas en bieslook (Fr. Alpen).....	70
Gebruikte afkortingen.....	71

Aardappel-courgetteschotel met feta.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: AllerHande 1996

Ingrediënten

225 g aardappeltjes, kriel-
1/2 courgette
1 ei, (scharrel-)
75 g feta
1 tl kruiden, Italiaanse, met knoflook
2 el melk
1 el olie
- peper
1 sjalotje
- zout
1/2 el olie, om in te vetten

- ovenschaaltje, hoog, Ø ca. 15 cm

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C of gasovenstand 4.
Pel het sjalotje en snipper het fijn.
Verhit de olie in een koekenpan.
Fruit het sjalotje zachtjes goudgeel.
Voeg de krieltjes toe en bak ze zachtjes mee.
Was intussen de courgette en snijd hem in blokjes.
Schep de courgette en de kruiden door de krieltjes en laat het ca. 5 min. meebakken.
Breng het mengsel op smaak met zout en peper.
Splits intussen het ei boven twee kommen.
Prak de feta fijn.
Roer de feta en de melk door de eierdooier.
Klop het eiwit stijf en schep het voorzichtig door het fetamengsel.
Vet de ovenschaal in.
Schep het aardappel-courgettemengsel erin.
Schep het fetamengsel erop en strijk het voorzichtig uit.
Bak de schotel in het midden van de oven in ca. 15 min. gaar en goudbruin.
Serveer direct.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 605
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 51 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 33 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Amuse van geitenkaas, olijf en pistache.



Menugang: Amuse-,
voorgerecht, hapje
Keuken: -
Aantal: 8
Sterren: ****
Bron: AllerHande

Ingrediënten

200 g geitenkaas,
zachte, naturel
8 olijven, knoflook-,
groene
1 snf peper
50 g pistachenoten,
ongezouten
½ sinaasappel, hand-,
medium
1snf zout

8 tapasprikkers

Bereiding.

Verhit een koekenpan zonder olie of boter en rooster de pistachenoten 4 min.

Neem ze uit de pan, laat ze afkoelen en hak ze zo fijn mogelijk.

Rasp de oranje schil van de sinaasappel.

Meng de geitenkaas met 1 tl sinaasappelrasp (per 8 porties), de peper en het zout.

Verdeel de geitenkaas in 8 porties.

Kneed er met koele handen mooie ronde balletjes van rondom de olijven.

Wentel de geitenkaas door de pistache en steek in elk balletje een tapasprikker.

5

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 120

Eiwit: 5 g

Koolhydraten: 2 g

w/v suikers: 1 g

Natrium: - mg

Vet: 10 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 5 g

Vezels: 1 g

Groente: - g

Zout: 0,6 g

Armeense kaasrolletjes.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: Armeense
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Receptengalerie.nl

Ingrediënten

240 g feta
240 g kaas, room-
- lavash, platbrood (bv
chapati) of volkoren
tortilla's
½ bs koriander (of naar
smaak)
ca. 12 olijven, zwarte
1 peper, groene, in fijne
reepjes

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

Bereiding.

Meng de roomkaas en de feta (tot een egale substantie).

Voeg zo nodig een beetje water van de feta toe om het mengsel romiger te maken.

Hak de koriander fijn en werk die door het kaasmengsel.

Gebruik het kaasmengsel als een spread voor de lavash, platbrood etc.....

Strooi er steeds wat fijngesneden stukjes groene peper en een paar zwarte olijven op en rol het platbrood of de tortilla dan op.

Zo'n rol(letje) wordt niet, wat hier vaak gedaan wordt, overdwars in stukjes gesneden maar is in zijn geheel bestemd voor één persoon, die het rolletje vanuit de hand "hap" na "hap" relaxed als een snack op eet.

Artisjokken met geitenkaas dressing (magnetron).



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Franse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: AllerHande 1999

Ingrediënten

800 g artisjokhartes
2 el azijn, wijn-, witte
150 g kaas, geiten-,
zachte (Chèvre de
Bellay)
65 g noten, hazel-
(Baukje)
4 el olie, olijf-
2 el olie, noten-
- peper
200 g sla, frisée,
gemengde
- zout

- magnetronfolie

Bereiding.

Klop de azijn en beide soorten olie in een kom door elkaar.
Verkruimel de kaas boven de kom en roer erdoor.
Breng de dressing op smaak met peper en zout.
Hak de noten grof en rooster ze in een droge koekenpan al omscheppend ca. 4 min.
Laat de artisjokken in een vergiet uitlekken.
Halveer de artisjokken, leg ze in een lage schaal en dek ze af met magnetronfolie.
Verwarm de artisjokken in de magnetron ca. 4 min. op hoogste stand (700 Watt).
Verdeel de sla over 4 borden.
Verdeel de artisjokken over de sla.
Sprenkel de dressing over de salade.
Garneer de borden met de noten.

Bereidingstijd: ca. 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 435
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 37 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bagel met zachte geitenkaas, rode bieten en framboos.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2023-
03

Ingrediënten

250 g bieten, rode,
gekookte
1 el cremaceto classico
225 g frambozen, verse
200 g kaas, geiten-,
zachte
4 (sesam)bagels, afbak-

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 3 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 450
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 56 g
w/v suikers: 11 g
Natrium: 760 mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 170°C.
Bak de (sesam)bagels (afbak) af volgens de
aanwijzingen op de verpakking.
Snijd ondertussen de gekookte rode biet in
dunne plakjes en prak de verse frambozen grof.
Snijd de bagels in de lengte doormidden en
besmeer alle snijkanten met de zachte
geitenkaas.
Verdeel de plakjes biet en geprakte frambozen
erover.
Besprenkel ze met de cremaceto classic.



BBQ-geitenkaasspiesen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Bron: deKaasspecialist.nl

Ingrediënten

6 pl ham, rauwe
(bijvoorbeeld Serrano)
12 olijven, knoflook-,
grote, groene
½ paprika, gele
6 satéprikkers
12 tomaatjes, sud 'n sol
300 g WeideGeit® Mild,
plat stuk

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

Bereiding.

Week de satéprikkers een uur in koud water.
Snijd de paprika in 12 gelijke stukken.
Snijd de geitenkaas in 12 gelijke blokjes.
Snijd de plakken ham doormidden.
Vouw in iedere helft ham een blokje kaas.
Zorg dat de kaas goed is ingepakt!
Rijg een blokje geitenkaas met ham, sud 'n sol
tomaatje, olijf, stukje paprika, blokje
geitenkaas met ham, sud 'n sol tomaatje, olijf
en stukje paprika aan een prikker.
Herhaal dit voor de overige prikkers.
Rooster de spies enkele minuten rondom op de
barbecue.

Bieflapjes met geitenkaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo 2008-7

Ingrediënten

4 bieflapjes (à 150 g)
4 el honing
1 dl olie, olijf-
100 g kaas, geiten-,
zachte, in plakjes
- peper, zwarte,
versgemalen
4 tk tijm, verse
- zout, zee-, grof

Bereiding.

Leg de bieflapjes in de lengte.
Leg op elk lapje een plakje geitenkaas.
Rol de lapjes op en zet vast met een prikker.
Bestrijk het vlees met honing en olie en strooi de tijm erover.
Bak het vlees op de barbecue/grill rondom gaar en goudbruin.
Bestrooi met zout en peper.

Tip:

Lekker met gegrild brood en een tomatensalade met lente-ui.

Wijntip:

Castillo de Ainzon Campo de Borja Tinto Spanje.

10

Bereidingstijd: 10-20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 679
Eiwit: 48 g
Koolhydraten: 54 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 30 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bietjessalade met geitenkaas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: EatGreen

Ingrediënten

500 g bietjes, rauwe
75 g kaas, geitenkaas,
Franse, stevige (Chevre
de Bellay)
2 el pijnboompitten,
geroosterde

T.b.v. de dressing:

3 el azijn, balsamico,
rode
1 el honing
3 el olie, olijf-
2 tl tijmblaadjes, verse



Crottin de Chavignol

Bereiding.

Meng alle ingrediënten voor de dressing in een potje met een schroefdeksel, goed schudden. Breng een pan met water aan de kook. Doe de bietjes met schil in de pan. Dek de pan af en kook de bietjes in 20-40 min. tot ze gaar zijn (de kooktijd is erg afhankelijk van de grootte en de ouderdom van de bietjes, check af en toe even, door met een mesje in een biet te steken, of ze al gaar zijn). Giet de bietjes af en laat ze afkoelen (dit kan prima een dag van te voren). De gekookte bietjes geven veel kleur af, probeer zo voorzichtig mogelijk te werken en doe een schort voor! Schil de bietjes en snijd ze in dunne plakjes of rasp ze op een grove rasp. Giet de dressing over de bietjes en laat de smaken minimaal 1 uur intrekken (af en toe even omscheppen). Verkruimel de geitenkaas. Verdeel de bietjes over 4 bordjes en garneer ze met de geitenkaas en de pijnboompitten.

Tips:

Voor een luxe variant: Vervang de gewone geitenkaas door Crottin de Chavignol of Crottin de Chèvre (kleine, stevige rondjes geitenkaas). Snijd die overlangs in 3 dunne plakken. Leg de plakken, op bakpapier en laat ze in 2 min. onder de grill bruin kleuren. Serveer de salade bij voorkeur op een apart bordje, dan wordt niet al het eten rood.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Cannellonirolletjes met groente, geitenkaas en eierkruidendressing.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Plus online

Ingrediënten

100 g champignons, (grot-)
1 courgette, kleine
1 dl crème fraîche (light)
½ el dille
2 eieren
50 g kaas, geiten-, zachte
- kruiden, Provençaalse
10 lasagnebladen, kleine
1 el olie
- peper, versgemalen
3 tk peterselie
8 tomaatjes, kers-
- zout

Bereiding.

Kook de lasagne 3 min. in ruim kokend water. Neem de bladen uit het water en leg de stukken naast elkaar, afgedekt met plasticfolie. Maak de groente schoon. Snijd ca. 1/3 deel van de courgette in heel kleine blokjes. Snijd een paar champignons in dunne plakjes en een paar kerstomaatjes in stukjes. Verwarm de olie en roerbak hierin de blokjes courgette en de champignonplakjes enkele min. Voeg de stukjes tomaat toe en breng het geheel op smaak met peper, een beetje zout en wat Provençaalse kruiden. Neem de pan van het vuur en verkruimel er de geitenkaas door. Verdeel het mengsel over de lasagnebladen en rol deze op. Leg de rolletjes naast elkaar in een ovenvaste schaal en bestrijk ze met wat olie. Warm de oven voor op 200°C en bak de rolletjes in ca. 20 min. heet en bruin. Snijd de rest van de groente in plakken en roerbak deze. Kook de eieren in 9 min. hard. Pel de eieren en hak ze klein. Was de peterselie en knip deze klein. Verwarm de crème fraîche en roer er de gehakte eieren, de kruiden, versgemalen peper en een beetje zout door. Geef de saus bij de rolletjes. Serveer de groente erbij.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 55 g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 15 g
Groente: - g
Zout: - g

Carpaccio met geitenkaaskerstballen.



Menugang: Tussen-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt,
Eatertainment

Ingrediënten

300 g carpaccio
70 g cranberry's,
gedroogde
300 g geitenkaas-
schijfjes
½ komkommer
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
3 tk peterselie, krul-
100 g sla, blad-, jonge
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Hak 2/3 van de (bijgeleverde) pijnboompitten, de peterselie en de gedroogde cranberry's fijn en meng ze door elkaar.

Rol de geitenkaasschijfjes tot balletjes en rol deze door het pijnboompitmengsel.

Schaaf de komkommer met een kaasschaaf of mandoline over de lengte in lange plakken en rol ze op.

Verdeel de jonge bladsla over de borden en verdeel hier de carpaccio, komkommerrolletjes, geitenkaaskerstballetjes en de (bijgeleverde) Parmezaanse kaas over.

Meng de overige pijnboompitten met de (bijgeleverde) pesto en de olijfolie.

Verdeel dit over de carpaccio.

Breng het gerecht op smaak met versgemalen peper en zout en serveer.

Crêpes met basilicumpesto en geitenkaas.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

60 g bloem
35 g boter
2 eieren, kleine
175 g kaas, geiten-,
zachte
2-2½ dl melk
8 el pesto, basilicum-
1 vanillestokje, open
gesneden
1 mp zout

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

Bereiding.

Zeef de bloem en voeg het zout toe.
Klop de bloem, de eieren en de melk tot een glad beslag.
Laat dit ± 30 min. rusten.
Smelt de boter, roer die door het beslag en bak hiervan in een koekenpan 8 flensjes (extra vet toevoegen is niet nodig).
Houd de flensjes boven heet water warm.
Besmeer elk flensje met een lepel pesto, verbrokkel de geitenkaas erover en vouw de flensjes dicht.
Serveer ze direct.

Dadels met geitenkaas en spek.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Personen: 3-4
Sterren: ***
Bron: Recepteiplein.nl

Ingrediënten

24 dadels
(- honing)
150 g kaas, geiten-
24 pl ontbijtspek,
gerookt (niet gerold)

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de dadels overlangs open en haal indien nodig de pit eruit.
Vul de dadels met stukjes geitenkaas.
Scheep als de dadels van zichzelf niet erg zoet zijn een ½ tl honing over elke dadel.
Rol de gevulde dadels in de plakjes ontbijtspek.
Doe de dadels in een ovenvaste schaal en zet ze ca. 10 min. in de voorverwarmde oven en serveer ze warm.

Tips:

Verse dadels zijn lang houdbaar en zijn, over het algemeen, zoeter dan de dadels die verpakt in de supermarkt te koop zijn.
Honing is bij het gebruik van verse dadels dan ook meestal niet nodig.

Feta-salade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Zomerslank recepten

Ingrediënten

1 tl azijn
75 g feta
¼ komkommer
- kruiden, Provençaalse
1 el olie
5 olijven
1 el pijnboompitten
50 g salade, groene
5 tomaatjes, kers-
1 el walnoten

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

Bereiding.

Snijd de feta in blokjes.
Hak de noten fijn.
Was de kerstomaatjes en halveer ze.
Was de komkommer en snijd deze in blokjes.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan.
Maak een dressing van de olie, de azijn en de kruiden.
Meng de groentes, de feta en de dressing.
Bestrooi de salade met de noten.

Feta-tapenade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: MadeByEllen.com

Ingrediënten

100 g feta
4 el olie, kruiden-
- peper, versgemalen

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

Bereiding.

Breek de feta in stukjes en doe deze in een geschikte bak voor je staafmixer.
Voeg er 4 el kruidenolie aan toe.
Mix de feta met de kruiden tot een gladde massa.
Breng de tapenade op smaak met een beetje peper.
Bewaar de tapenade tot een ½ uur voor gebruik in de koelkast.

Firinda sebzeli mücver - Turkse groente- en fetaschotel uit de oven.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Turkse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Almost Turkish recipes, Caroline Brouwer, Yves van Gelre

Ingrediënten

2-3 aardappels, geraspt
2 tl bakpoeder
150 g bloem
1 courgette, grof geraspt
15 g dille, gehakt
3 eieren
150 g feta, verkruimeld
½ el harissa
15 g munt, gehakt
2-3 el olie, olijfolie, zwarte, zonder pit
1 paprika, groene of rode, in blokjes
15 g peterselie, platte, gehakt
- sesamzaad
3 uitjes, bos-, in ringetjes
1 el Worcestershire Sauce
2 wortels, geraspt

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Vet een ovenschaal in.
Meng de groentes, de kruiden, de bloem, de feta, de bakpoeder, de harissa, de Worcestershire Sauce en de eieren in een grote kom.
Doe alles in de ingevette ovenschaal.
Verdeel er wat sesamzaad over.
Decoreer de ovenschaal met wat zwarte olijven.
Bak de groenteschotel ca. 60 min. (tot de bovenkant bruin is, controleer met een mes of alles gaar is).

Tip:

Vervang de sesamzaadjes eens door wat tahinpasta.

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

Franse uiensoep met geitenkaastosti's.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Unox

Ingrediënten

4 sn brood, bruin
- halvarine
75 g kaas, geiten-
1 zk Unox Franse Uien-
soep

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

Bereiding.

Verwarm de soep volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Snijd de kaas in plakken.
Smeer halvarine op de boterhammen.
Beleg 2 boterhammen met de kaas.
Leg daarop de andere boterhammen.
Doe de boterhammen in het tostiapparaat of onder de grill.
Snijd de boterhammen diagonaal door.
Schep de soep in de soepkommen.
Serveer de soep met de geitenkaastosti's.

Gegratineerde sharonvruchten met geitenkaas.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jannekes.nl

Ingrediënten

2 tl citroenrasp
4 geitenkaas, plakken
½ tl mosterd
1 el olijfolie
- peper
1 el peterselie,
fijngeknipt
4 sharonvruchten
½ el wijnazijn
- zout

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

Bereiding.

Was de sharonvruchten.
Snijd elke vrucht in 12 partjes (niet helemaal doorsnijden).
Vorm op 4 ovenvaste bordjes een bloem van partjes sharonvruchten.
Leg in het midden van elke bloem een plak geitenkaas.
Laat de kaas onder een hete grill gratineren.
Klop in een kommetje een sausje van de azijn, mosterd, olie, citroenrasp, zout en peper.
Roer de peterselie door het sausje.
Verdeel het sausje over de gegratineerde vruchten.

Geitenkaas met honing en spek.



Menugang: Hapje

Keuken: -

Personen: 3-6

Sterren: ***

Bron: Tapas-recepten.nl

Ingrediënten

- honing

150 g kaas, geiten-,

zachte gekruide

12 pl ontbijtspek,

gerookt (lange plakken)

Bereidingstijd: 18 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Snijd indien nodig de lange plakken ontbijtspek door zodat 24 plakjes ontstaan.

Leg 12 plakjes ontbijtspek op een bord of snijplank.

Leg op elk plakje een bolletje geitenkaas.

Schep op elk bolletje kaas een theelepel honing.

Vouw de ontbijtspek dicht.

Rol de overige 12 plakjes spek kruislings om de pakketjes heen.

Leg de pakketjes in een ovenvaste schaal.

Zet de pakketjes 8 min. in de voorverwarmde oven.

Geitenkaasbeignets.



Menugang: Hapje, snack
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: Maya van Deventer

Ingrediënten

**100 g kaas, geiten-,
Hollandse, plat stuk**
**35 ml olie, om in te
frituren**
8 el pannenkoekenmix
**½ fls pilsener, Grolsch
Premium**
3 uitjes, bos-

- wok of frituurpan

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

Bereiding.

Verhit de olie.

Haal de korst van de kaas en snijd de kaas in 12 dikke staafjes van ca. 6 cm lang.

Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes.

Klop in een kom de pannenkoekenmix en het bier tot een glad beslag.

Meng de bosuitjes door het beslag.

Wentel de kaasstaafjes een voor een door het beslag en bak ze in hete frituurolie met 4 stuks tegelijk in 2-3 min. goudbruin.

Serveer ze direct.

Geitenkaasdip.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Sharon Numan

Ingrediënten

200 g kaas, geiten-,
zachte
1 tn knoflook
1 tl paprikapoeder
- peper
4 el room, slag-,
onzezoete
1 hv rucola,
- zout

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

Bereiding.

Prak de geitenkaas met een vork fijn.
Mix alle ingrediënten met een staafmixer of
keukenmachine tot een romige massa.
Doe de dip in een kom en zet 15 min. in de
koelkast.

Geitenkaasfondue met honing en tijm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: AllerHande, Carta, Verrassend fonduen en gourmetten

Ingrediënten

1 el honing
400 g kaas, geiten-,
Hollandse
100 g kaas, geiten,
zachte
2 el maïzena
- peper, witte
100 ml room, slag-
½ tl tijm
300 ml wijn, witte,
droge
- zout

- fonduepan of kaas-
fonduepan (caquelon)
met rechaud

Bereiding.

Snijd de korst van de Hollandse geitenkaas snijden en rasp de kaas (in de keukenmachine). Verbreek de zachte geitenkaas. Breng in de fonduepan de wijn met de honing en de tijm aan de kook. Draai het vuur laag en roer de beide kaassoorten in gedeelten met een houten lepel door de warme wijn, tot alle kaas gesmolten. Roer de slagroom erdoor. Los de maïzena op in 2 el water of wijn. Roer het maïzenapapje door het kaasmengsel en laat het mengsel nog 2-3 min. zachtjes doorkoken tot fondue goed gebonden is. Breng het kaasmengsel op smaak met peper en zout. Zet de kaasfonduepan op een rechaud op tafel.

Tip:

Om te dippen: - bruin stokbrood of in puntjes gesneden shoarmabroodjes - kleine roosjes rauwe broccoli - gehalveerde artisjokharten (blik) - partjes appel of peer (met citroensap besprenkeld) - pitloze druiven.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 620
Eiwit: 31 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 43 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Geitenkaaspakketjes op de bbq.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Receptenmetkaas.nl

Ingrediënten

4 plk chèvre, rijpend, 1½ cm dik (verkrijgbaar bij uw kaasspecialist)
1 citroen
8 plk ham, rauwe
1 dl honing
1 tn knoflook
3 el olie, olijf-
1 el peperkorrels, zwarte
- pijnboompitten, geroosterde (handje)
2 tl tijmblaadjes

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

Bereiding.

Rasp de citroen.
Pers de citroen uit.
Hak de peperkorrels grof.
Pers de knoflook uit.
Maak een marinade van de olie, tijm, honing, citroenrasp, ½ van het citroensap, peperkorrels en knoflook.
Leg de plakken geitenkaas in een schaal.
Giet de marinade over de geitenkaas.
Laat de marinade 1 uur intrekken.
Knip 4 stukken aluminiumfolie van 30 x 30 cm.
Knip 4 stukken bakpapier van 20 x 20 cm.
Leg het bakpapier op de aluminiumfolie.
Leg op ieder stuk bakpapier 2 plakken rauwe ham kruislings over elkaar.
Leg op de rauwe ham een plak chèvre.
Besprenkel plakken chèvre met het restant van de marinade.
Vouw de plakken ham over de kaas.
Vouw vervolgens de randen van het papier en de folie omhoog zodat er een soort schaalje ontstaat.
Rooster de pakketjes gedurende 5 min. op de hete barbecue tot de kaas iets gesmolten is.
Bestrooi tot het gerecht met wat geroosterde pijnboompitten.

Geitenkaasstokjes.



Menugang: Hapje
Keuken: Nederlandse
Personen: -
Sterren: **
Bron: MijnReceptenboek.nl

Ingrediënten

50 g bloem
3 eieren
400 g geitenkaas,
Hollandse, harde
3 el mayonaise
1 pk meel, paneer-
2 el melk
½ el mosterd, Zaanse
- olie, om te frituren

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

Bereiding.

Snijd je de korstjes van de kaas.
Snijd dan blokjes van 2x2 cm.
Pak drie diepe borden.
Bord 1: Breek de eieren erboven en klop ze los met een vork.
Bord 2: Doe hier de bloem in.
Bord 3: Doe hier paneermeel in.
Met de borden op een rij ga je verder aan de slag.
Eerst haal je de blokjes kaas door het ei, dan rol je ze door de bloem.
Nóg een keer door het ei en daarna door het paneermeel.
De kaas is klaar om gefrituurd te worden!
Verhit de olie in de frituurpan tot 180°C.
Bak steeds 1/3 deel van de kaasblokjes in 2 à 3 min. lichtbruin en laat ze uitlekken op een stukje keukenpapier.
Steek in alle kaasblokjes een prikkertje.
Even een sausje maken: Meng in een kommetje de mosterd, mayonaise en melk door elkaar.

Geitenkaaswraps met geroosterde paprika.



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jumbo 2015-04

Ingrediënten

**150 g kaas, geiten-,
smeerbare**
**1 pt paprika's, gegrilde
(290 g)**
1 snf peper
**150 g slamelange,
jongeblad-**
8 tortilla's, volkoren

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1436
Energie kcal: 342
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 50 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bestrooi de tortilla's met de geitenkaas.
Bestrooi met peper naar smaak.
Verdeel de paprikareepjes en de sla erover en
rol de wraps strak op.
Snijd de wrap schuin doormidden.
Wikkel de wraps in aluminiumfolie.

Geroosterde pompoen-paprikaquiche met geitenkaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jumbo 2014-07

Ingrediënten

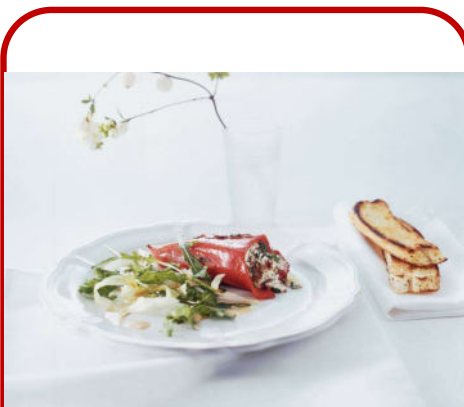
6 pl deeg voor hartige taart (diepvries)
1 el honing
200 g kaas, geiten-, naturel, verse
1 tn knoflook
3 el olie, olijf-
1 paprika, rode
1 snf peper
1 el peterselie
400 g pompoenblokjes (koelvers)
130 g tapenade, zongedroogde tomaten
1 ui, rode
1 snf zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Bekleed de vorm (lage quiche- of taartvorm ø24cm) met de plakjes deeg.
Besmeer de deegbodem met de tapenade.
Verwijder met een lepel de zaden en de pitten uit de pompoen.
Snijd het pompoenvlees in stukken.
Scheep in een schaal de gesneden pompoen of de kant-en-klare pompoenblokjes met de paprika, ui, olijfolie, knoflook, honing en zout en peper naar smaak om.
Verdeel de groenten over de deegbodem.
Verkruimel de geitenkaas grof boven de quiche.
Bak de quiche in de voorverwarmde oven in ca. 35 min. goudbruin en gaar.
Bestrooi de quiche met de peterselie.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2407
Energie kcal: 573
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 48 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 35 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gevulde paprika's met geitenkaas en ansjovis.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 blk ansjovisfilets
½ bk balsamicodressing
(100 g Johma)
- focaccia (brood)
150 g kaas, geiten-,
verse (Bettine Blanc)
¼ zk koriander, verse
(15 g)
- olie, om in te vetten
4 paprika's,
geroosterde, hele
- peper, zwarte
1 zk sla, rucola- (75 g)

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C (gasovenstand 3).
Verkruimel de geitenkaas boven een kom
Laat de ansjovisfilets uitlekken.
Snijd de ansjovisfilets fijnsnijd.
Knip de koriander fijn.
Schep de vis en koriander door de kaas.
Brenghet mengsel met peper op smaak.
Vet een ovenschaal (± 2 l) in.
Snijd de paprika's aan één kant voorzichtig open.
Vul de paprika's voorzichtig met het kaasmengsel.
Vouw de paprika's dicht en leg ze naast elkaar in de ovenschaal.
Laat de paprika's in het midden van de oven in ± 10 min. warm worden.
Verdeel de sla over 4 borden.
Besprenkel de sla met de balsamicodressing.
Leg de paprika's op de sla.
Serveer de paprika's met repen focaccia.

Gevulde portobello met geitenkaas, spinazie, granaatappel en pastinaakchips.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Lidl.nl

Ingrediënten

1 appel, granaat-
1 citroen, geraspt
1 tn knoflook, fijn-
gesneden
- olie, olijf-
1 pastinaak
- peper
4 portobellos (met
geitenkaas)
200 g spinazie, baby-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Schil de pastinaak en maak met een dunschiller dunne lange sliertjes.
Verdeel de slierten pastinaak over een bakplaat bekleed met bakpapier.
Besprenkel de pastinaak met een scheutje olijfolie en breng op smaak met zout en peper.
Rooster de pastinaak 15 min. in de voorverwarmde oven.
Pas de oventemperatuur aan naar wat vermeld staat op de verpakking van de portobellos.
Bereid de gevulde portobellos met geitenkaas volgens de aanwijzing op de verpakking.
Halveer de granaatappel.
Houd een helft boven een diepe kom en tik met een houten lepel tegen de schil.
Let hierbij op uw handen.
Blijf rondom tikken totdat alle pitjes uit de granaatappel gevallen zijn.
Herhaal dit met de andere helft.
Verhit een koekenpan met een scheutje olijfolie en roerbak de spinazie met knoflook 1 min.
Haal van het vuur en breng op smaak met zout, peper en citroenrasp.
Vul de portobellos met spinazie, knapperige pastinaakchips en garneer ze met granaatappelpitjes.

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gevulde zalmbonbon met geitenkaas, avocado en appel.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Dagelijkse kost

Ingrediënten

1 appel, groene (bv. Granny Smith)
1 avocado, rijpe
- balsamico
2-3 spr bieslook
- sn brood (of wat verse toast)
2 tk dille
100 g kaas, geiten-, verse
½ limoen
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
30 g pijnboompitten
1 el room, zure
40 g rucola
40 g sla, eikenblad-
4 pl zalm, gerookte, grote
- zout

- rammequins (aardewerk potjes)
- vershoudfolie

Bereiding.

Smeer de binnenzijde van de ramequins in met een laagje olijfolie.

Bedek de binnenkant van elk potje met een vel vershoudfolie (laat het plastic over de randen hangen).

Schik een snee gerookte zalm in elke ramequin, waarbij de gerookte vis de volledige binnenzijde bedekt en deels over de randen van elk potje hangt.

Lukt dit niet, gebruik dan wat extra zalm om de gaatjes te dichtten.

Snijd de rijpe avocado middendoor tot tegen de pit.

Wrik de beide helften los en verwijder de pit.

Verdeel de halve avocado's in kwarten en trek de dikke schil eraf (of schep het vruchtvlees los met een eetlepel).

Snijd het vruchtvlees van de avocado in stukken en verzamel ze in een mengschaal.

Voeg de verse geitenkaas toe en prak alles met een vork goed door elkaar.

Schil de groene appel, snijd de vrucht in kwarten en verwijder het klokhuis.

Snijd elk partje in piepkleine blokjes.

Roer de appelblokjes door het avocado-kaasmengsel.

Voeg tussendoor wat vers limoensap toe.

Verzamel de verse kruiden en snipper ze zo klein mogelijk (bieslook en dille passen ideaal in deze bereiding).

Roer de kruidensnippers door het mengsel en kruid het met een snufje zout en wat versgemalen peper.

Voeg tenslotte de zure room toe en roer alles door tot je een smeug mengsel krijgt.

Schep in elk met zalm bedekt potje een portie van het avocado-kaasmengsel.

Vouw de randjes van elke grote plak zalm over de vulling.

Vouw vervolgens de randen van de vershoudfolie samen, trek ze strak aan en span het plastic op.

Plaats de stevig ingepakte zalmbonbons in de koelkast, in afwachting van je gasten.

Maak dit voorgerecht gerust op voorhand klaar.

Pluk de blaadjes eikenbladsla los en spoel ze voorzichtig schoon.

Spoel ook de rucola.

Verhit een pan met een likje olijfolie op een matig vuur en rooster de pijnboompitjes goudbruin (een beetje olie is niet noodzakelijk, maar helpt om de pitjes egaal bruin te kleuren).

Laat de pitjes uitlekken op een vel keukenpapier.

Kluts met een garde een scheut olijfolie, wat balsamico en een beetje peper en zout tot een eenvoudige vinaigrette.

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

Verzamel de uitgelekte sla in een mengschaal en meng ze voorzichtig (een paar schone handen zijn het beste gereedschap). Schik op 4 borden een hoopje sla. Druppel er een beetje van de vinaigrette over en langs. Leg bovenop het hoopje sla een uitgepakte en gekoelde zalmbonbon en strooi wat pijnboompitten over het gerecht. Serveer er naar keuze wat brood of warme toast bij.



Ramequin

Groentestamppot met verse geitenkaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Lidl

Ingrediënten

1 appel (Elstar)
2 pt bonen, witte in tomatensaus
2 courgettes
1 pk doperwtten, diepvries
200 g kaas, geiten-, verse
2 el olie, olijf-
2 preien, kleine

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

Bereiding.

Spoel de tomatensaus van de witte bonen af in een vergiet en laat de bonen goed uitlekken. Was en snijd de courgettes over de lengte doormidden.

Snijd de aanzet van de courgette af en hol ze met een lepel uit.

Bewaar de inhoud van de courgettes en bak straks mee.

Snijd de rest in plakken.

Was en snijd de prei in dunne ringen.

Verwarm 2 el olie en bak de courgette, prei en de ontdooide doperwtten ca. 10 minuten.

Voeg de bonen toe en verwarm goed.

Was intussen de appel en snijd hem in vieren.

Verwijder het klokhuis en snijd de appel in dunne parten.

Zet de stukjes appel apart.

Stamp alles behalve de appel en de kaas door elkaar.

Gril intussen de parten appel.

Verdeel tot slot 100 g geitenkaas en de gegrilde appelpartten door de stamppot.

Serveer de rest van de geitenkaas extra bij de stamppot op tafel.

Krokant geitenkaastaartje.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Mediterrane
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande 2005-07

Ingrediënten

½ pk filobladerdeeg (diepvries)
150 g haricots verts, schoongemaakt
4 pl kaas, geiten-, zachte, met korst
4 el olie, olijf-, met citroenaroma
- peper, zwarte, versgemalen
55 g pistachenootjes gepelde
1 sinaasappel

Bereiding.

Laat het filodeeg in plastic verpakking in 2 uur bij kamertemperatuur ontdooien.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Kook de haricots verts in 5 min. beetgaar.
Spoel de boontjes in zeef met koud water af en laat ze goed uitlekken.
Boen de sinaasappel schoon en rasp de schil grof (het vruchtvlees wordt niet gebruikt).
Hak de pistachenootjes grof.
Spreid de vellen filodeeg op een werkvlak uit en bestrijk ze dun met 2 el citroenolie.
Vouw 4 vellen luchtig in vieren.
Snijd het vijfde vel in 4 stukken en leg deze tussen de gevouwen vellen.
Leg de deegplakken naast elkaar op een ingevette bakplaat.
Bestrijk de bovenkant met 1 el olie.
Leg de haricots verts naast elkaar op het deeg en dek ze af met een plak geitenkaas.
Verdeel de pistachenootjes en sinaasappelrasp er over.
Maal er royaal peper over en sprekel de rest van olie er over.
Bak in midden van de oven de geitenkaastaartjes in 15 min. goudbruin en gaar.

Tip:

Serveer de geitenkaastaartjes met een salade van romana sla en zwarte olijven.

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Ontdooitijd: 140 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 385
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Maaltijdsalade met geitenkaas en aardbeien.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: C1000

Ingrediënten

250 g aardbeien
3 el dille
250 g kaas, geiten-
1 st komkommer
2 el mayonaise
- peper
2 el pijnboompitten,
geroosterde
1 el sinaasappelsap
200 g sla, ijsberg-
75 g sla, rucola
4 el yoghurt, Griekse
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1195
Energie kcal: 285
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Knip de dille fijn.
Snijd de komkommer in dunne plakjes.
Snijd de geitenkaas in kleine blojes.
Halveer de aardbeien.
Klop een dressing van de yoghurt, de mayonaise, het sinaasappelsap, peper en zout naar smaak en de dille.
Schep de ijsbergsla met de rucola, de komkommer, de kaas, de aardbeien en de dressing door elkaar.
Strooi de pijnboompitten erover.

Tip:

Serveren met knoflookbrood.

Wijntip:

Cremant de Bourgogne, witte droge mousserende wijn, Frankrijk.

Maaltijdsalade van kropsla met rookvlees en geitenkaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Vrouw

Ingrediënten

1 appel, groene
- bieslook, verse
4 sn brood, volkoren-
2 el citroensap
300 g doperwten, diepvries
200 g geitenkaas, verse
500 g krieltjes
1 tl mosterd
2 el olie, olijf-
1 bs radijs
100 g rookvlees
1 krp sla
3 uitjes, bos-

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

Bereiding.

Kook de krieltjes in 8-10 min. gaar.
Laat de krieltjes afkoelen.
Kook de doperwten volgens de verpakking gaar.
Was de sla.
Verwijder de lelijke bladeren van de sla.
Scheur de sla in stukjes.
Snijd de radijs in dunne schijfjes.
Snijd de krieltjes in plakjes.
Snijd de appel (met schil) in dunne plakjes.
Meng de sla met radijs, doperwten, aardappel en appel.
Snijd de rookvlees in reepjes.
Meng de rookvlees door de salade.
Klop de mosterd, olie en citroensap tot een dressing.
Meng de dressing voorzichtig door de salade.
Verkruimel de geitenkaas over de salade.
Rooster de volkoren boterhammen.
Knip de bieslook over de salade.
Serveer de salade met het geroosterd brood.

Tip:

Meng de aardappelplakjes half warm met wat extra citroensap voor een frissere salade.

Mosterdsoep met geitenkaas.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

25 g bloem
25 g boter, room-
1 bouillonblokje,
groente-
4 sn brood, rogge
125 g kaas, geiten-,
jong belegen
100 g kaas, geiten-,
zachte, naturel
250 ml melk, halfvolle
3 el mosterd, grove
- peper
15 g peterselie
600 ml water, kokend
- zout

Bereiding.

Rasp de belegen geitenkaas.
Smelt de boter in een soeppan en roer er de bloem door (roux).
Laat op een laag vuur 3 min. garen.
Meng het bouillonblokje met 600 ml kokend water.
Schenk, al roerend, met een garde, de bouillon en de melk bij de roux en breng aan de kook. Zet het vuur laag.
Voeg de mosterd en de geraspte kaas toe. Blijf roeren tot alle kaas is gesmolten en breng op smaak met peper en zout.
Hak de peterselie fijn en roer 2/3 door de soep. Besmeer het roggebrood met de zachte geitenkaas en garneer met de rest van de peterselie.

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 425
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 29 g
w/v suikers: 9 g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 16 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: 2,8 g

Mousse van biet en geitenkaas.



Menugang: Amuse,
voorgerecht
Keuken: Franse
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: StudioKook.nl

Ingrediënten

100 g biet, rode,
gekookte
100 g kaas, geiten,
zachte (+ extra)
1 hv noten, wal-
100 ml room, slag-
- tuinkers, naar smaak

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

Bereiding.

Doe de slagroom samen met de zachte geitenkaas in de staafmixerkom.

Mix vervolgens totdat deze 2 ingrediënten volledig gemengd zijn.

Voeg de geraspte biet toe en laat de staafmixer opnieuw draaien, ditmaal tot er een luchtige mousse ontstaat.

Verdeel de mousse over zes amuseglasjes.

Hak de walnoten grof en gebruik deze als topping op de mousse van biet en geitenkaas.

Verdeel ook nog wat extra geitenkaas en de tuinkers over de glaasjes.

Serveer deze direct of zet tot gebruik in de koelkast.

Tip:

In plaats van slagroom kun je ook dezelfde hoeveelheid mascarpone of roomkaas gebruiken. Dit maakt mousse van rode biet iets steviger. Handig als je de mousse wil voorbereiden. Bewaar de mousse dan max. 3 uur in de koelkast voor serveren.

Notenstol met rookvlees en geitenkaas.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

50 g bessen, blauwe
25 g boter, room-
4 el kaas, geiten-,
smeerbare
1 el pompoenpitten,
geroosterde
100 g rookvlees,
runder-
4 pl stol, noten-, met
amandelspijs, luxe

Bereiding.

Schep met een lepel de spijs uit de plakken notenstol en bestrijk de plakken ermee aan één kant.

Verhit de boter in een koekenpan.

Bak de plakken stol op de bestreken kant ca. 3-5 min. op een laag vuur tot de spijs licht gekarameliseerd is.

Leg de plakken met de gebakken kant naar boven op een schaal en verdeel achtereenvolgens de geitenkaas, het rookvlees en de blauwe bessen erover.

Garneer het geheel met de pompoenpitten.

Tip:

Serveer de rest van de geitenkaas en het rookvlees op een toastje bij de borrel.

Bereidingstijd: 10 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 1275

Energie kcal: 305

Eiwit: 13 g

Koolhydraten: 34 g

w/v suikers: 17 g

Natrium: - mg

Vet: 12 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 6 g

Vezels: 3 g

Groente: - g

Zout: 2 g

Pannenkoek met geitenkaas en spinazie.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Koopmans

Ingrediënten

- azijn, balsamico-
- honing, vloeibare
100 g kaas, geiten-
(bijv. Bettine Blanc)
1 st Koopmans Schud-
fles Pannenkoeken
400 ml melk
- peper, versgemalen
200 g spinazie, blad-,
verse

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

Bereiding.

Bereid de pannenkoeken volgens de bereidingswijze op de verpakking. Maak een dressing van een deel vloeibare honing en een deel balsamico-azijn. Breng de dressing op smaak met een beetje versgemalen peper. Vul de pannenkoeken met blaadjes spinazie. Verbrokkel de geitenkaas en bestrooi de pannenkoek met geitenkaas. Sprenkel de dressing over de geitenkaas en rol de pannenkoek op.

Paprikatortilla met geitenkaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Gezondheidsnet.nl

Ingrediënten

2 aardappelen, gekookte (van de dag ervoor)
1 tk basilicum (- pl chorizo)
4 eieren
- 100 g kaas, geiten-, in blokjes
1 tn knoflook
2 el kruiden, Provençaalse, gedroogde
2 el olie, olijf-
1 paprika, gele
1 paprika, groene
1 paprika, rode
- peper
1 ui
75 ml wijn, witte
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Was en halveer de paprika's en verwijder de zaadlijsten.
Snijd het vruchtvlees in stroken.
Pel de ui en het teentje knoflook en hak ze fijn.
Verhit de olijfolie in een vuurvaste pan.
Bak hierin de ui en knoflook kort.
Voeg de paprikastroken toe en laat het 5 min. stoven.
Giet de wijn erover en laat het inkoken.
Snijd de aardappelen in blokjes.
Kluts de eieren.
Roer de eieren en de aardappelen door het mengsel.
Laat het geheel stollen.
Breng het op smaak met zout, peper en de Provençaalse kruiden.
Doe de geitenkaas en evt. een paar plakjes chorizo over de tortilla.
Gratineer de tortilla vervolgens in de oven.
Garneer de tortilla met wat blaadjes basilicum.

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

Perensalade met geitenkaas en walnoot.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: WKOF

Ingrediënten

Voor de salade:

250 g bosbessen
75 g geitenkaas (of
Hüttenkäse),
verkruid
3 peren, rijpe, Doyenne
du Comice
400 g spinazieblaadjes
100 g walnoten

Voor de dressing:

2 el azijn, balsamico-
1 tl honing
1 el mosterd
4 el olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen, naar
smaak

Bereiding.

Doe alle ingrediënten voor de dressing in een kom.
Kluts dit goed door elkaar en zet het aan de kant.
Was de spinazie en laat deze goed uitlekken.
Was de bosbessen voorzichtig.
Hak de walnoten grof.
Schil 1 peer, verwijder het klokhuis en snijd de peer in blokjes.
Halveer de andere 2 peren en verwijder het klokhuis.
Verkruid de geitenkaas boven een kleine kom.
Doe de spinazie, walnoten en blokjes peer in een grote kom.
Giet de helft van de dressing erover en meng dit goed door elkaar.
Verdeel de salade over 4 borden.
Strooi hier de bosbessen en geitenkaas overheen.
Leg op elk bord een halve peer en verdeel de rest van de dressing erover.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 362
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 27 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 12 g
Groente: - g
Zout: - g

Plaattaart met bietjes en geitenkaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Tante Fanny

Ingrediënten

200 g bieten, rode, gekookt, gesneden in plakjes (met een kaasschaaf)
1 rl bladerdeeg (Tante Fanny - 270 g)
1 tl citroenschil, onbespoten, geraspt
125 g crème fraîche
100 g kaas, geiten-, boeren, belegen, gebrokkeld
- peper, versgemalen
40 g rucola
2 tk tijm, verse, grof gehakt
1 ui, rode, in halve ringen
6 walnoten, in stukjes
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C (boven en onder).
Bereid het deeg volgens beschrijving op de verpakking.
Rol het deeg met het meegerolde bakpapier direct op de bakplaat uit.
Vouw ca. 1 cm van het deeg naar binnen, zodat er een opstaande rand ontstaat.
Prik met een vork gaatjes in de bodem.
Meng de crème fraîche met de helft van de tijm, het zout, peper en citroenrasp in een kom.
Bestrijk dit mengsel over de bladerdeegbodem.
Leg eerst de ui en dan de plakjes rode biet op de taart.
Verdeel de kaas en de walnoten over de taart en breng op smaak met wat peper, zout en verse tijm.
Bak de plaattaart onderin de voorverwarmde oven in 20-25 min. goudbruin.
Verdeel voor het serveren wat rucola over de taart.

Tip:

Besprenkel de taart na het bakken nog even met een klein beetje walnotenolie.

Bereidingstijd: ca. 20 min.
Grill-/oventijd: 20-22 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Poffertjeshapje met geitenkaas, honing en prosciutto.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 36
Sterren: ***
Bron: Vrouw

Ingrediënten

- basilicumblaadjes
- boter, gesmolten
1 ei
1 el honing, vloeibare
150 g kaas, geiten-,
zachte
12 pl prosciutto, elk in 3
stukken 200 g meel,
bak-, zelfrijzend
2 dl melk
1 mp zout

Bereiding.

Zeef het zelfrijzend bakmeel en meng met het zout.

Voeg melk, geitenkaas, honing en ei toe.

Mix het geheel tot een glad beslag.

Bestrijk de kuiltjes van een warme poffertjespan met gesmolten boter.

Vul de kuiltjes voor $\frac{3}{4}$ met het beslag.

Bak de poffertjes op matige vuur tot de bovenkant bijna droog is en draai ze om.

Bak deze kant goudbruin.

Wikkel een stukje prosciutto om elk poffertje

en steek het vast met een cocktailprikker.

Verdeel ze over 4 borden.

Garneer met een klein blaadje basilicum.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Pompoen quiche met geitenkaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Tante Fanny

Ingrediënten

- boter, voor het invetten van de quichevorm
- chilivlokken, gedroogde, naar smaak
3 eieren
150 g geitenkaas
175 g kipfilet
1 tn knoflook, geperst
150 ml melk
2 el olie, om te bakken
- peper, gemalen
600 g pompoen, Hokkaido-, ontpit, in dunne parten
300 g quichedeeg (Tante Fanny)
8 tk tijm, fijn gehakt
- zout

Bereiding.

Haal het quichedeeg 15 min. voor gebruik uit de koelkast.

Verwarm de oven voor op 200°C boven-/onderwarmte en bereid het deeg voor volgens de instructie op de verpakking.

Kruid de kipfilet met peper en zout.

Verhit de olie in een pan.

Braad de kipfilet aan en snijd het daarna in kleine stukjes.

Meng de melk, eieren, geitenkaas, knoflook en tijm en breng het op smaak met zout, peper en chili.

Rol het deeg af (inclusief bakpapier) en leg het in de quichevorm (als je de vorm invet kun je het ook zonder bakpapier in de vorm leggen). Versterk de rand met het overgebleven deeg. Leg de pompoen parten in een cirkel op het deeg.

Leg de gebraden kipfilet in het midden van de quiche.

Giet het eimengsel eroverheen en bak de quiche onderin de oven op 200°C in ca. 45 min. goudbruin.

Tip:

Probeer dit recept eens met ricotta in plaats van geitenkaas.

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

Pompoen-zoete aardappelsoep met geitenkaas.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Tara Rambags

Ingrediënten

400 g aardappelen,
zoete
3 bouillonblokjes,
groente-
2 el honing
125 g kaas, geiten-,
zachte, in stukken
1 tl kaneel, gemalen
3 tn knoflook, fijngehakt
3 el olie, olijf-
1 pompoen, hokkaido-
of fles- (ca. 1 kg)
4 tk tijm, blaadjes gerist
2 uien, gesnipperd
2 l water

Bereiding.

Halveer de pompoen en schep met een lepel de draden en pitten eruit.
Snijd de pompoen in blokjes.
Schil de aardappelen en snijd ze in stukken.
Verhit in een soeppan de olijfolie.
Fruit de knoflook en ui 2 min. in de olie.
Schep er de pompoen, aardappel, kaneel, honing en tijmblaadjes door.
Voeg de bouillonblokjes en het water toe en breng aan de kook.
Draai het vuur laag en kook de soep in 15 min. gaar.
Pureer de soep met een staafmixer.
Breng de soep op smaak met peper en schep in 6 kommen.
Leg in het midden van elke kom een aantal stukjes geitenkaas.

Tips:

Besprenkel de soep met wat extra honing en bestrooi met een paar extra tijmblaadjes.

*Een flespompoen smaakt zoet en nootachtig.
Een hokkaidopompoen smaakt zoet en romig.*

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 223
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: 12 g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 4 g
Groente: 227 g
Zout: 3 g

Pompoensoep met geitenkaas en Zwarte Woud-ham.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jeroen Meus,
Kook 2015-2016,
Soepen.be

Ingrediënten

- boter
3 l bouillon, kippen-
200 g geitenkaas, verse
3 sn ham, Zwarte Woud-
1 kardemompeultje
1 tn knoflook
- olie, olijf-
1/2 pompoen, middel-
grote
3 stl selderij, groene
3 uien
2 wortelen

Voor het bouquet garni:

- laurier, verse
- tijm, verse

Bereiding.

Schil de pompoen en verwijder de zaadlijsten.
Snijd het vruchtvlees in blokjes.
Snijd de uien, de selderij en de wortelen grof.
Pel de knoflook.
Smelt een klont boter met een scheut olijfolie in een pot.
Stoof alle groenten samen met de gepelde knoflook op een matig vuur.
Pel het kardemompeultje en kneus het zaad.
Voeg dit toe aan de pot met groenten.
Laat alles enkele min. stoven en giet er vervolgens de kippenbouillon bij.
Voeg ook het bouquet garni toe.
Laat alles een uurtje rustig sudderen.
Vis het bouquet garni uit de soep.
Scheep evt. ook de knoflook uit de soep.
Voeg de geitenkaas toe en mix de soep fijn (staafmixer).
Zeef de soep voor een fijner resultaat.
Snijd de Zwarte Woud-ham in fijne reepjes.
Scheep de soep in de borden en strooi er de snippers ham over.



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

Provençaalse rösti met paprika en geitenkaasroom.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Eten met plezier

Ingrediënten

400 g aardappels, vastkokende
- citroensap
2 el crème fraîche
2 eieren
200 g kaas, geiten-, zachte, zonder korst
1 tn knoflook
½ zk kruiden, Provençaalse, verse
3 el olie, olijf-
1 paprika, rode
- peper

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

Bereiding.

Roer in een kom de geitenkaas met de olie en de crème fraîche tot een romig mengsel.
Pel de knoflook en pers die uit boven de kom.
Snijd de Provençaalse kruiden fijn en schep de helft door het geitenkaasmengsel.
Voeg peper naar smaak toe.
Bekleed een bakplaat met bakpapier en vet deze in.
Was de aardappels en kook ze ca. 6 min. in de schil.
Laat de aardappels even afkoelen.
Snijd intussen de paprika in kleine blokjes.
Schil de aardappels en rasp ze met een grove rasp boven een kom.
Voeg paprika, ei, peper en fijngesneden kruiden toe en schep dit door elkaar.
Schep op de bakplaat vier porties en maak deze plat met een lepel.
Plaats de bakplaat in het midden van een voorverwarmde oven van 225°C.
Bak de rösti 20-25 min. tot ze goudbruin en knapperig zijn (halverwege keren).
Leg de rösti op twee borden, giet wat geitenkaasroom erover en geef de rest er apart bij.

Quiche met broccoli en geitenkaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Boodschappen.nl, Coöp

Ingrediënten

300 g broccoliroosjes
1 rl deeg, hartigetaart-, koelvers
4 eieren
100 g kaas, geiten-, zachte, verbrokkeld
1 tn knoflook, geperst
- peper, versgemalen
100 ml room, slag-
1 tl tijm, gedroogde
150 g tomaatjes, cherry-/kers-
1 ui, rode-, gesnipperd
2 el walnoten, grof gehakt
- zout

- quichevorm, ingevet

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Rol het deeg uit in de vorm.

Verdeel de broccoli, de tomaatjes, de rode ui en de helft van de geitenkaas over de bodem.

Klop in een kom de eieren los met de slagroom, de knoflook, de tijm, zout en versgemalen peper.

Schenk dit mengsel over de bodem.

Verdeel de overige geitenkaas over de quiche en bak hem in het midden van de oven in ca. 45 min. gaar.

Bestrooi de quiche met de walnoten.

Tips:

- Let op: de kaas in dit recept kan dierlijk stremsel bevatten. Wil je het recept strikt vegetarisch maken? Gebruik dan kaas met vegetarisch stremsel, deze is herkenbaar aan een vegetarisch logo.
- Heb je nog spekblokjes over? Deze kun je naar wens ook nog toevoegen aan deze quiche. Het is dan geen vegetarisch recept meer.

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: 45 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 625

Eiwit: 19 g

Koolhydraten: 37 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 42 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 21 g

Vezels: 4 g

Groente: - g

Zout: 1,2 g

Quiche met geitenkaas, walnoten, spek en honing.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Aan Jeanne 's keukentafel

Ingrediënten

- bladerdeeg
2 el crème fraîche
3 eieren
2 el honing
150 g kaas, geiten-, zachte
- peper, versgemalen
6 pl spek, ontbijt-
1 ui, bos-, in dunne ringetjes
1 hv walnoten
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Bekleed een ingevet bakblik met bladerdeeg.
Bewaar wat bladerdeeg om het in repen over de bovenkant te leggen.
Leg 3 plakjes ontbijtspek op de bodem van het bladerdeeg en verkruimel de geitenkaas er over.
Hak de walnoten in grove stukken en verdeel 2/3 van de walnoten over de bodem.
Sprenkel de honing over de geitenkaas en de walnoten.
Leg hier de andere plakjes ontbijtspek bovenop.
Klop in een kom de eieren los, doe daarbij de gesneden bosui, 2 el crème fraîche, een beetje zout en versgemalen peper.
Meng dit goed door elkaar.
Giet het eiermengsel over de geitenkaas heen.
Leg hier overheen de reepjes bladerdeeg.
Bestrijk de reepjes met een losgeklopt ei.
Strooi hierover nog de overgebleven walnoten.
Zet het voor ca. 30 min. in de oven en serveer warm.

Tips:

- Lekker met een simpele salade van bijv. rucola sla.
- De geitenkaas mag ook geitenkaas met honingsmaak zijn.

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

Ravioli met spinazie en ricotta in tomatensaus met geitenkaas.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ****
Bron: HorecaStart.com

Ingrediënten

8 bld basilicum,
fijngehakte
30 g kaas, geiten-,
zachte
2 el honing
2 tn knoflook
4 el olie, olijf-, vierge
- peper, zwarte,
versgemalen
12 st ravioli, spinazie-,
verse
1 blk tomaten, in
blokjes
- zout

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

Bereiding.

Kook de ravioli's al dente en zet apart.
Zet een hapjespan op het vuur met de olijfolie
Laat verwarmen en doe de tomatenblokjes
erbij.

Doe de overige ingrediënten met uitzondering
van de geitenkaas en de basilicum erbij.

Laat inkoken op een zacht vuur tot de gewenste
dikte van de saus is bereikt (persoonlijk).

Doe, als je vindt dat de saus goed op smaak is,
de ravioli's erin en schep om tot ze warm zijn.
Voeg de gehakte basilicum toe en haal de pan
van het vuur.

Voeg de geitenkaas toe en roer een beetje.
Schep de ravioli's met een lepel op de bordjes
en sprenkel er nog een wat olijfolie over voor
de smaak en de glans.

Rijstwafel met appel en geitenkaas.



Menugang:
Tussendoortje, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2003

Ingrediënten

1 appel
12 spr bieslook, verse
4 tl bloemenhoning,
vloeibare
1 el citroensap
100 g geitenkaas,
zachte (bv. Bettine
Blanc)
- peper, zwarte,
versgemalen
4 rijstwafels (Snack-a-
Jack apple)

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 135
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de grill voor.
Schil de appel.
Snijd de appel in vieren.
Verwijder het klokhuis uit de appel.
Snijd de appel in dunne plakjes.
Besprenkel de appel met citroensap
Beleg de rijstwafels met de schijfjes appel.
Verbrokkel de geitenkaas boven de appel.
Druppel de honing over de geitenkaas.
Plaats de wafels ca. 2 min. onder de hete grill.
Garneren de wafels met bieslook en
versgemalen peper.

Rodekoolsteaks en zoete aardappelwedges met feta.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: DeKaMarkt

Ingrediënten

800 g aardappelen, zoete
2 el azijn, wijn-, rode
100 g feta
½ komkommer
2 el kruidenpasta Madras (Patak's)
10 g munt
6 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 rodekool
150 g yoghurt, Griekse stijl (10%)
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Schil de zoete aardappelen en snijd ze in wedges.
Meng de kruidenpasta met de olijfolie en schep 2/3 door de aardappelen.
Verdeel dit over een met bakpapier beklede bakplaat en breng op smaak met peper en zout.
Rooster de aardappelen 30 min. in de oven (schep ze geregeld om).
Snijd ondertussen de kool van boven naar beneden in plakken van 1 cm.
Laat de onderkant van de stronk eraan zitten, zodat de kool niet uit elkaar valt.
Leg de koolplakken op een met bakpapier beklede bakplaat, bestrijk ze met de rest van de kruidenolie en verkruimel de feta erover.
Rooster ze in 15-20 min. bij de aardappelen in de oven goudbruin en gaar.
Rasp ondertussen de komkommer op een grove rasp en laat het uitlekken in een vergiet.
Snijd de helft van de munt fijn en meng dit met de komkommer en rodewijnazijn door de yoghurt.
Breng het op smaak met peper.
Neem de rodekool en zoete aardappelen uit de oven en serveer dit met de yoghurtsaus.
Garneer het met de rest van de munt.



Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2237
Energie kcal: 535
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 53 g
w/v suikers: 21 g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: 15 g
Groente: - g
Zout: 2 g

Salade met geitenkaas en avocado.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Libelle

Ingrediënten

2 avocado's
1 el azijn, balsamico-
1 bs basilicum
- citroensap
150 g kaas, geiten-,
zachte
4 el olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen
1½ el pijnboompitten
1kr radicchio (roodlof)
¼ kr sla, ijsberg-
- zout

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

Bereiding.

Scheur de sla klein.
Verdeel de sla over 4 borden.
Snijd het vruchtvlees van de avocado's in niet te dikke halve plakken.
Besprenkel de plakken avocado met citroensap.
Snijd de geitenkaas in vierkante stukjes.
Verdeel de avocado over de salade op de bordjes.
Verdeel de geitenkaas over de avocado.
Doe peper en zout naar smaak bij de azijn.
Voeg de olijfolie al roerend straalsgewijs bij de azijn, zo dat een gladde saus ontstaat.
Hak de basilicumblaadjes fijn.
Roer de basilicumblaadjes door de saus.
Rooster de pijnboompitten licht in een droge koekenpan.
Schenk de saus over de kaasstukjes.
Bestrooi de saus met de geroosterde pijnboompitjes.

Salade met tomaat, watermeloen en feta 1.



Menugang: Bij-, hoofdgerecht
Keuken: Mediterane
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Smulweb

Ingrediënten

2 el basilicumblaadjes,
klein gesneden
150 g feta, Griekse
¼ meloen, water-
250 g tomaten, kleine,
gemengde

Voor de dressing:

½ citroen
1 tl honing
1 tl mosterd
3 el olie, olijf-
1 sjalot

Bereiding.

Super lekkere combinatie van het zoete van de watermeloen met het zoet-zure van de tomaten. De feta en de dressing maken deze salade tot een ware smaaksensatie.

Meng de tomaten en de watermeloen en leg deze op een lage schaal.
Verkruimel de feta erover.
Verdeel de basilicumblaadjes erover.
Maak de dressing en verdeel deze over de salade.
Laat ca. 30 min. intrekken.

Tip:

Lekker met verse ciabatta of als bijgerecht bijv. bij BBQ of gegrild vlees.

Bereidingstijd: 15-20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Salade met tomaat, watermeloen en feta 2.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

50 g feta, magere, in blokjes
1 meloen, water-, kleine, in blokjes
2 el munt, verse, fijngesneden
1 el olie, olijf-
2 tomaten, Roma-, elk in 8 stukjes
1 snf zout

Voor de dressing:

50 ml azijn, balsamico-
2 el honing,
2 el suiker of (Stevia) zoetstof

Bereiding.

Doe de ingrediënten voor de dressing in een pannetje en verhit het enkele min. op een laag vuur (af en toe roeren).

Laat de dressing dan afkoelen.

Doe de meloen, de tomaten, de munt en de olie in een schaal en meng alles goed door elkaar.

Strooi er een klein beetje zout over.

Leg de salade op een bord en kruimel er de feta overheen.

Druppel er een klein beetje van de dressing overheen.

Bereidingstijd: 20-30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Salade van andijvie, appel en geitenkaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: LekkerVanBijOns

Ingrediënten

½ citroen
½ krp andijvie
1 appel, grote (Jonagold)
1 el honing
80 g kaas, geiten-, harde
- peper
60 g walnoten
- zout

Voor de dressing:

½ citroen
1 tl honing
1 tl mosterd
3 el olie, olijf-
1 sjalot

Vorbereiding.

Zin in een salade maar wil je niet met honger van tafel? Deze salade van andijvie, appel en geitenkaas is fris, crunchy én geeft je urenlang energie.

Rooster de walnoten in een droge pan en voeg 1 el honing toe, roer en laat zachtjes karamelliseren.

Giet ze uit de pan op bakpapier, laat even afkoelen en hak ze grof.

Hak de bladeren van de andijvie fijn.

Snijd de appel in heel fijne reepjes of blokjes en besprenkel met citroensap.

Maak de dressing:

Pel en snipper de sjalot fijn en meng met 1 tl mosterd, 1 tl honing, 2 el citroensap en 3 el olijfolie.

Meng de andijvie met de walnoten, appelblokjes en de dressing.

Afwerken:

Kruid alles met peper en zout en garneer met stukjes geitenkaas.

Bereidingstijd: 20-30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Salade van feta en rode ui.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande

Ingrediënten

100 g feta (Apetina)
½ tl oregano,
gedroogde
- peper, versgemalen
1 ui, rode, fijngehakt (±
50 gram)
2 el waterkers,
grofgeknipt

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

Bereiding.

Snijd de feta in rechthoekige blokjes van ± 1 x 1 x 2 centimeter.

Roer de ui en de kruiden door elkaar.

Leg de feta en het ui-mengsel om en om in een serveerschaal (eindig met het ui-mengsel).

Tip:

Smaakt heel lekker bij een biefstuk of karbonade.

Serveertip:

Serveer de salade met een tomatensalade met gehakte zwarte olijven.

Salade van rauwe venkel met gegrilde geitenkaas.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Creatieve keuken

Ingrediënten

1 citroen
200 g geitenkaas,
zachte
3 el honing, vloeibare
8 el olie, olijf-
1 hv olijven, zwarte
- peper, versgemalen
100 g rucola (of veldsla)
2 venkelknollen
- walnoten
- zout

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

Bereiding.

Was de venkel grondig.
Verwijder de stronk en de bovenkant.
Snijd de venkel in dunne plakjes.
Pers de citroen uit en meng 4 el daarvan met de olijfolie (vinaigrette).
Breng dit op smaak met versgemalen peper en zout.
Was de rucola en schik die aan de bovenkant van een groot bord.
Leg in het midden de plakken venkel.
Bestrooi ze met de vinaigrette.
Verwarm de grill voor.
Snijd de geitenkaas in plakken en leg ze op een bakblik.
Schenk de honing er bovenop.
Grill de kaas tot de bovenkant mooi bruin is.
Leg de kaasplakken op de venkelsalade en garneer ze met wat zwarte olijven en wat walnoten.

Sandwich met geitenkaas en tonijn.



Menugang: Bijgerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

- geitenkaas, zachte
1 blkj tonijn
- walnotenolie
- witbrood òf toast

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

Bereiding.

(Rooster het brood).
Besmeer het sneetje geroosterde brood flink met de geitenkaas.
Bedek de geitenkaas met tonijn.
Druppel er wat walnotenolie op.

Tip:

Lekker bij de borrel of als tussendoortje.

Spinaziepannenkoeken met geitenkaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

4 spr bieslook, fijngehakt
200 g bloem
2 eieren
75 g kaas, geiten-, zachte, verkruimeld
250 ml melk
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 sjalot, gesnipperd
300 g spinazie, diepvries-, ontdooid
125 g tomaatjes, cherry-/kers-, in plakjes
3 el walnoten, gehakt
- zout

Bereiding.

Klop in een kom de spinazie, de bieslook, het sjalotje, de bloem, de melk en de eieren tot een glad beslag.

Breng het beslag op smaak met zout en versgemalen peper.

Verhit steeds een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak hierin dunne spinaziepannenkoeken van het beslag.

Bestrooi de helft met plakjes tomaat, de geitenkaas en walnoten en vouw de pannenkoeken dubbel.

61

Bereidingstijd: 20-25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 755

Eiwit: 33 g

Koolhydraten: 75 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 34 g

w/v onverzadigd: - g

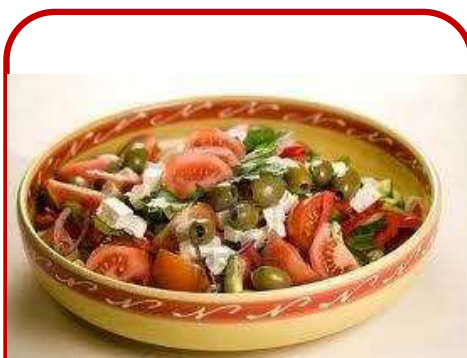
w/v verzadigd: 10 g

Vezels: 9 g

Groente: 205 g

Zout: 0,8 g

Tomatensalade met feta en olijven.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Harry
Verspaandonk

Ingrediënten

- basilicum, verse
200 g feta (kaas)
100 g olijven,
basilicum/knoflook,
zonder pit
- peper
1 tk tomaten, tros-
- zout

Voor de dressing:

- azijn, balsamico-
2 tn knoflook,
schoongemaakt,
uitgeknepen
- olie, olijf-

Bereiding.

Snijd de tomaten in achten of in schijven.
Neem een platte slaschaal.
Bedeck de schaal met de tomaten (de natte kanten naar boven gericht)
Verdeel de olijven tussen de tomaten.
Strooi een miniem beetje zout en peper over het geheel.
Snijd de feta in niet te kleine blokjes.
Verdeel de kaas over de salade.
Scheur de verse basilicum in fragmenten.
Verdeel de basilicum ook over de salade.
Roer in een kom de uitgeknepen knoflook en een scheut olijfolie en balsamico in gelijke verhouding, tot een dressing.
Sprenkel de dressing pas vlak voor het opdienen over de salade.

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

Tosti met geitenkaas en aardbeienjam.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

5 el aardbeienjam
12 sn brood, pompoen-
12 pl kaas, geiten-, jong
belegen
1 tl mosterd
7 el olie, olijf-, extra
vierge
1 snf peper
75 g rucolamelange
250 g tomaatjes,
cherry-
50 g walnoten

Bereiding.

Besmeer 6 sn brood met 3 el jam.
Beleg ze met de geitenkaas en verdeel er de walnoten over.
Dek af met de andere 6 sn brood.
Verhit in 2 koekenpannen elk 2 el olijfolie.
Bak het brood in 4-5 min. aan beide kanten goudbruin, of tot de kaas is gesmolten.
Klop intussen een vinaigrette van de resterende 2 el jam, 3 el olijfolie en de mosterd.
Voeg peper naar smaak toe.
Meng de rucola-melange met de tomaatjes en vinaigrette.
Verdeel de salade over 4 borden.
Snijd de tosti's diagonaal door en leg ze bij de salade.

Tip:

Voeg voor een fris accent aan de vinaigrette 1 el witte-wijnazijn of citroensap toe.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 898
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tosti van Paasstol met Hollandse geitenkaas, walnoten en honing.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl.nl

Ingrediënten

4 el dressing, salade-
4 el honing, bloemen-
150 g kaas, geiten,
Hollandse, extra oude
4 komkommer, snack-,
in plakjes
8 sn Paasstol
30 g rucola
5 g tijm
50 g walnoten

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

Bereiding.

Leg 4 sneden Paasstol uit op een plank.
Schaaf de geitenkaas in plakjes.
Hak de walnoten grof.
Ris de blaadjes van de takjes tijm.
Beleg de vier sneden Paasstol met geitenkaas,
walnoten, tijm en honing en dek af met de
resterende sneden Paasstol.
Gril de tosti's 5 min. in een tosti-ijzer.
Verdeel de rucola en snackkomkommers over 4
bordjes en breng op smaak met saladedressing.
Serveer de tosti's met de salade..

Tuinerwtjesdip met munt en geitenkaas.



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: **
Bron: Albert Heijn-De
smaak van December

Ingrediënten

1 tl azijn, balsamico-
1 pk crackers, Italiaanse
(Ciappe)
200 g erwttjes, tuin-
(diepvries)
75 g kaas, geiten-, Franse,
verkruid (bijv. Chèvre
de Bellay)
1 tn knoflook, uitgeperst
4 el munt, verse, fijngehakt
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 ui, rode, fijngesnipperd
- zout

Bereiding.

Verhit in een steelpan de olijfolie en fruit hierin de ui 2-3 min. op een laag vuur.
Voeg de tuinerwtjes, de knoflook en 2-3 el water toe.
Laat de tuinerwtjes afgedekt 8-10 min. zachtjes stoven.
Meng in een keukenmachine het erwttjesmengsel met de munt met de pulseknop tot een grove puree.
Doe de tuinerwtjespuree over in een schaal en schep de verkruidde geitenkaas erdoor.
Breng de dip op smaak met wat balsamicoazijn, zout en versgemalen peper.
Zet het schaalje met de tuinerwtjesdip op een grote platte schaal en leg de Italiaanse crackers eromheen.



Ciappe

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 150
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 15 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Veldsla met geitenkaas.



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
**Bron: Gezondheidsnet.nl,
Weight watchers**

Ingrediënten

**300 g abrikozen, op
eigen sap**
2 el azijn, wijn-, witte
1/2 citroen
**1 el confituur,
abrikozen-**
4 tl honing
**240 g kaas, geiten-,
zachte, verse**
- peper, versgemalen
1 el peterselie, gehakte
200 g sla, veld-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de geitenkaas in plakken, leg op een, met
bakpapier, bekleed bakblik en besprenkel de
kaas met de honing.
Bak de kaas ca.10 min. in de oven.
Was en halveer de abrikozen, verwijder de pit
en snijd de abrikozen in partjes.
Houd voor de dressing 4 partjes apart.
Was de veldsla en schud die droog.
Meng de veldsla met de overige
abrikozenpartjes.
Pers voor de dressing de halve citroen uit.
Pureer het citroensap met de confituur, de
abrikozenpartjes, de azijn en de peterselie.
Breng de dressing op smaak met peper en zout.
Sprenkel de dressing over de salade, garneer
de sla met de geitenkaas en serveer.

Vorbereidingstijd: 15 min.
Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 10 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Verkruidde feta met tuinkruiden.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta-Johan, Feta encyclopedie

Ingrediënten

150 g Apetina-feta
½ tl basilicum,
gedroogde
2 el bieslook, verse,
fijngeknipte
- peper, versgemalen
2 el peterselie, verse,
fijngehakte

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

Bereiding.

Prak de feta met een vork fijn.
Meng de tuinkruiden erdoor.
Breng het mengsel op smaak met versgemalen peper.

Tips:

- Strooi dit over een tomatensalade met zwarte olijven en serveer het als voorgerecht.
- Smaakt ook heerlijk bij een biefstuk.

Warme geitenkaas met portrozijnen (magnetron).



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande 2000-2

Ingrediënten

4 sn brood, wit-
1 pk Chèvre de Bellay (113 g)
1 mp kruidnagelpoeder - peper, zwarte, versgemalen
1 dl port, witte
75 g rozijnen
1 zk suiker, vanille-
1 zk walnoten

Bereiding.

Roer in een hoge kom de rozijnen, port en vanillesuiker door elkaar.
Verwarm de afgedekte rozijnen in de magnetron ca. 4 min. op 700 Watt.
Neem de rozijnen uit de magnetron.
Laat de rozijnen afkoelen.
Breng de rozijnen op smaak met peper en een snufje kruidnagelpoeder.
Rooster het brood in een broodrooster.
Steek met een uitsteekvormpje 4 rondjes uit het geroosterde brood.
Leg op elk bord 1 brood rondje.
Snijdt de geitenkaas in 4 stukjes.
Leg de stukjes kaas op een bord.
Verwarm de geitenkaas in de magnetron ca. 30 sec. op 700 Watt.
Leg de warme kaas op de brood rondjes.
Scheep de portrozijnen rond de brood rondjes.
Garneer het geheel met walnoten.

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

Wrap met hummus, bietjes en feta.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Deen

Ingrediënten

500 g bietjes, gekookte,
in plakjes
200 g feta, verbrokkeld
200 g hummus
1½ bs munt, fijngehakt
75 g rucola
3 uitjes, lente-/bos-, in
ringetjes
8 wraps, tortilla-

Bereidingstijd: 115 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 580
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 56 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 28 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 12 g
Groente: - g
Zout: 2,2 g

Bereiding.

Leg elke (meergranen) tortillawrap op een vel bakpapier.

Bestrijk de wraps met de hummus.

Beleg de wraps met de rucola, de plakjes biet, de verbrokkelde feta, de munt en de bosui.

Rol de wraps strak op en wikkel het bakpapier eromheen.

Snijd de pakketjes met papier en al vlak voor het serveren door.

Zuurkooltaart met geitenkaas en bieslook (Fr. Alpen).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

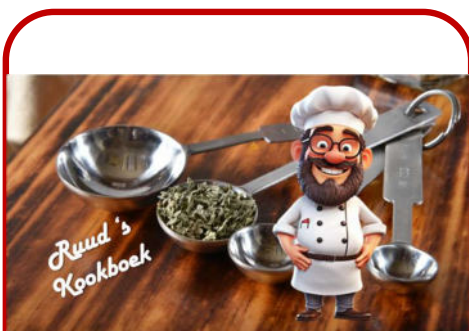
- bieslook, enkele sprietjes
5 pl bladerdeeg, diepvries-, ontdooid
- bloem
25 g boter
1 bk crème fraîche (125 ml)
4 eieren
50 g geitenkaas, harde, geraspt (bijv. Apetina)
250 g kipfilet, in stukjes
2 el mosterd, Dijon-
3 el paneermeel
1 paprika, rode, in stukjes
- peper
1 ui, gesnipperd
- zout
300 g zuurkool, wijn-, goed uitgelekt

Bereiding.

Snijd de zuurkool fijn.
Leg de plakjes bladerdeeg op elkaar.
Rol het bladerdeeg op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een ronde lap van ca. 28 cm doorsnede.
Bekleed een ingevette lage taartvorm met een doorsnede van ca. 24 cm met de lap bladerdeeg.
Bestrooi de bodem van de taartvorm met paneermeel.
Zet de vorm tot het gebruik koel weg.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Verhit de boter in een braadpan.
Bak de stukjes kip al omscheppend in ca. 10 minuten goudbruin.
Voeg de ui en de paprika toe aan de kip.
Bak de ui en de paprika 2 minuten mee.
Voeg de crème fraîche en de mosterd toe aan de kip.
Breng de kip al omscheppend aan de kook.
Schep de zuurkool door het kimpensel.
Laat het mengsel afkoelen.
Schep het mengsel daarna in de vorm.
Klop de eieren met peper en zout naar smaak los.
Schenk de eieren over de zuurkool.
Strooi de kaas over de eieren.
Bak de taart in de oven in ca. 40 minuten goudbruin en gaar.
Bestrooi de taart met fijngesneden bieslook.

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

Gebruikte afkortingen.



v2.3

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



v2.3

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



<https://ruudskookboek.nl>

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

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

Compressed by  PDF24