

Ruud's Kookboek



Haasrecepten

Inhoud

Gebruikte afkortingen.	3
Hazenfilet met room.....	4
Hazenragout.....	5
Hazenrug met spek en peterselie.	6
Kersthaasje met bacon in bladerdeeg.	8

Gebruikte afkortingen.



Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
dl	Deciliter
drp	Druppel
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel
fls	Fles
g	Gram
gbl	Groot blik
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbl	Klein blik
kg	Kilogram
kl	Kleine
km	Kommetje
kp	Kopje
kr	Kropje
pk	Pak
pl	Plak
prt	Portie
ptj	Potje
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
spr	Sprietje
stf	Staafje
stl	Stengel
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tl	Theelepel
tn	Teentje
vl	Vel
wgls	Wijnglas

Hazenfilet met room.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Culinaire agenda
2004

Ingrediënten

50 g boter
- cognac
2 hazenrugfilets
- peper
1/8 l slagroom of crème
fraîche
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1226
Energie Kcal: 293
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 1 g
Suiker: - g
Vet: 20 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Smelt de boter langzaam in een pannetje.
Scheep met een lepel alle witte vlokken van de gesmolten boter.

Wrijf de hazenfilets in met peper en zout.

Verhit de geklaarde boter in een koekenpan.

Bak de filets aan alle kanten bruin in de koekenpan (baktijd ca. 3½ minuten).

Haal het vlees uit de pan.

Wikkel het vlees in aluminiumfolie.

Schenk een drupje cognac in de koekenpan.

Laat de cognac al roerend opbruisen.

Voeg de room toe.

Laat de saus even indikken.

Haal het vlees uit de folie.

Snijdt het vlees schuinweg in dikke plakken.

Overgiet het vlees met de saus.

Hazenragout.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 8
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Infotalia.com

Ingrediënten

4 el bloem
½ rp chocolade, bittere
1 dl cognac
1 haas (2 kg)
4 jeneverbessen
3 tn knoflook
2 kruidnagels
1 kruidentuiltje
3 el olie, olijf-
- peper
150 g spekblokjes
1 kl tomatenpuree
250 g uitjes, zilver-
1 fl wijn, rode
1 wortel
1 ui
- zout

1 kl = 1 koffielepel
1 rp = 1 reep

Bereiding.

Vooraf (dag ervoor).

Snijd de haas in blokjes of vraag dat aan de slager/poelier.
Giet de wijn in grote slakom .
Voeg de wortel, ui, kruidnagel, gepelde knoflook, bessen, cognac en het kruidentuiltje toe aan de wijn.
Voeg de haas hieraan toe
Laat de haas in deze marinade 24 uur marinieren.

De dag zelf.

Haal de haas uit marinade laat de brokken uitlekken.
Doe de bloem in een schone doek.
Rol de brokken haas door de bloem tot alle kanten bedekt zijn met bloem.
Haal de groenten uit de marinade.
Verhit de olie in een grote braadpan en bak de stukken haas aan.
Haal de haas uit de pan en giet de olie weg.
Doe de haas terug in de pan.
Voeg de marinade en de groenten erbij.
Voeg de tomatenpuree toe.
Breng het geheel aan de kook.
Zet het vuur lager en laat het geheel 1 uur pruttelen.
Bak ondertussen de uitjes en spekblokjes in een pan goudbruin.
Laat de uitjes en spekjes goed uitlekken.
Voeg de uitjes en spekjes toe aan de haas.
Laat het geheel nog eens een ½ uur op een zacht vuurtje koken (met deksel).
Voeg 10 min. voor het einde van de kooktijd de chocolade toe.
Meng het geheel goed, zodat de chocolade zeker smelt.
Breng het gerecht naar believen op smaak met peper en zout.

Bereidingstijd: 80 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Hazenrug met spek en peterselie.



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

Ingrediënten

50 g boter
2 hazenruggen
2 tn knoflook
3 laurierblaadjes
- olie, olijf-
- peper, zwarte, verse
1 bs peterselie
100 g spek, ontbijt-
2 el tomatenpuree
1 ui
1 dl wijn, rode
2 wortels
- zout

Bereiding.

Snijdt het vlees van de hazenrug langs het karkas af.
Bestrooi de filets flink met zout.
Leg ze vervolgens op een bord en bestrooi ze nogmaals met zout.
Dek het vlees af met plastic folie.
Zet het bord vervolgens minimaal 4 uur in de koelkast.
U kunt het vlees ook de gehele nacht in de koelkast laten staan.
Verwarm de oven voor op 220°C.
Hak de overgebleven karkassen door de helft.
Leg de stukken op een ovenplaat.
Laat de karkassen 40 min. roosteren in de oven.
Snijdt een ui met schil, de wortels en de knoflook in grove stukken.
Doe olie in een hapjespan en doe de grof gesneden groenten erbij, samen met de laurierblaadjes en enkele takjes peterselie.
Bak dit op een middelhoog vuur kort aan.
Voeg de tomatenpuree toe.
Haal de karkassen uit de oven.
Leg deze bij de groenten in de pan.
Blus het geheel af met rode wijn.
Voeg vervolgens water toe tot de karkassen net onder staan.
Laat het geheel 3½ uur trekken tot een smaakvolle bouillon.
Draai de oven terug naar 70°C.
Haal de hazenrugfilet uit de koelkast.
Hak de rest van de peterselie fijn.
Voeg de stelen bij de bouillon.
Leg 3 plakken ontbijtspek strak naast elkaar.
Bestrooi de ontbijtspek met de peterselie.
Leg er de hazenrugfilet horizontaal bovenop.
Bestrooi de hazenrug ook met peterselie.
Rol het vlees voorzichtig in de spek.
Herhaal dit bij alle filets.
Verwarm olie en boter in een pan.
Braad de filets aan alle kanten aan.
Haal het vlees uit de pan als het goed bruin is.
Leg het vlees op een ovenplaatje.
Doe het vlees vervolgens 40 min. in de oven op 70°C.
Zeef de bouillon boven een schoon pannetje en laat het geheel inkoken tot een saus.
Haal het vlees uit de oven en snijdt het in plakken.
Verdeel de plakken hazenrugfilet over de borden en giet voor het serveren de saus over het vlees.

Tip:

<https://youtu.be/GKcwTkb7g90?list=UUkM2n9mlOgPC8OfRVJnyVQ>

Bereidingstijd: 60 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie Kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Kersthaasje met bacon in bladerdeeg.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *****
Snel / Slank
Bron: Urkerrecepten.nl

Ingrediënten

100 g bacon,
dungesneden
4 pl bladerdeeg
- mosterd, Franse
- room, koffie-
2 varkenshaasjes (ca.
175 g/st)

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

De varkenshaasjes vooral niet zouten, want de bacon maakt het pittig genoeg.
Braad de varkenshaasjes rondom aan.
Laat de varkenshaasjes afkoelen.
Smeer de varkenshaasjes in met Franse mosterd.
Bekleed de varkenshaasjes met de plakjes bacon.
Wikkel de varkenshaasjes in de uitgerolde plakken bladerdeeg (2 st).
Maak de uiteinden van het bladerdeeg nat met water.
Druk de randen van het bladerdeeg goed aan.
Snijd eventueel overtollig bladerdeeg af.
Verwarm de oven voor tot 200°C.
Vet de bakplaat in.
Bestrijk de bladerdeegpakjes met koffieroom.
Bak de varkenshaasjes met de sluitrand naar beneden in ca. 25 min. goudbruin.