



Ruud 's Kookboek

Haasrecepten / v0.8

Inhoudsopgave.

Haas met 'chocolade' wildsaus.	3
Hazenfilet met room.	4
Hazenragout.	5
Hazenrug met spek en peterselie.....	6
Hazenrug St. Hubertus.....	8
Hazenrugfiletmedaillons met bosvruchtensaus.	9
Koninklijke haas.	10
Wildstoofschotel met spruitjes en wortel.	11
Gebruikte afkortingen.	12

Haas met 'chocolade' wildsaus.



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

Ingrediënten

- beurre manié
250 g boter
2 kp bouillon, sterk geconcentreerd
2 rp chocolade, bittere
1 gls cognac
1 haas (1½ kg)
- peper, versgemalen
- peterselie, gehakte
- room, zure
2 sjalotjes
1 kp wijn, rode
- zout

Bereidingstijd: 110 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.

Beurre manié:

Meng ca. 10 g boter met 1 el bloem totdat het een balletje vormt.

Haas:

Snijd een middelgrote haas in stukken en braad het aan alle kanten bruin in de boter.

Flambeer de haas met de cognac (zorg dat je geen wasemkap hebt aan staan).

Blus de haas af met de wijn en indien noodzakelijk iets van de bouillon.

Laat de haas met de hele sjalotjes in ruim 1½ uur gaar sudderen.

Voeg indien nodig nog wat bouillon toe.

Bedruip en draai de stukken haas regelmatig.

Los de repen chocolade op in de resterende bouillon.

Leg de haas op een voorverwarmde schaal, voeg de opgeloste chocolade bij de saus, verwijder de sjalotjes en bindt de saus met de beurre manié.

Breng de saus op smaak met zout en versgemalen peper (het geheel moet pittig zijn met een zoetige nasmaak).

Voeg de zure room toe.

Dien de haas op overgoten met de saus op en bestrooid met de gehakte peterselie.

Tips:

- Lekker met aardappelpuree en spruitjes of rode kool.
- Neem bij voorkeur bouillon, getrokken van wildafval.

Hazenfilet met room.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Culinaire agenda
2004

Ingrediënten

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

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1226
Energie kcal: 293
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - 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 min.).

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 marineren.

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.
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

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.

Snijd 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.
Snijd 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 snijd 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=UUkM2n-9mlOgPC8OfRVJnyVQ>

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

Hazenrug St. Hubertus.



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

Ingrediënten

40 g aalbessengelei
500 g appelmoes
100 g boter
50 g champignons
2 hazenruggen
- peper
5 dl pepersaus
2 sjalotjes
1 dl slagroom
100 g spek, lardeer-
- 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.

Lardeer de hazenruggen met het spek.
Maak de champignons schoon.
Smelt 50 gram boter in een ovenvaste pan.
Leg de ruggen in de boter.
Bestrooi de ruggen met peper en zout.
Zet de ruggen 17 minuten in een oven van met een temperatuur van 200°C.
Schil de sjalotjes.
Hak de sjalotjes fijn.
Smelt de rest van de boter.
Sauteer de champignons samen met de sjalotjes in de boter tot dat het champignonvocht verdampt is.
Voeg de slagroom bij de pepersaus.
Kook de pepersaus nog even.
Voeg de aalbessengelei toe aan de pepersaus.
Leg de ruggen op een voorverwarmde schaal.
Leg de champignons om de ruggen.
Schenk een beetjes saus over de ruggen.

Hazenrugfiletmedaillons met bosvruchtensaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slink
Bron: Verrassend
fonduen en gourmetten

Ingrediënten

- boter
2 hazenrugfilets
3 el jam, bosvruchten-
- peper, zwarte, vers-
gemalen
1 tl tijm, gedroogde
200 ml wijn, rode
gourmetstel

Bereiding.

Snijd de hazenrugfilets in plakjes van 2-3 cm dik en leg de plakjes op een schaal.
Meng in een kannetje de rode wijn met de jam, de tijm en royaal zwarte peper.
Verhit een klontje boter in een pannetje en bak 2-3 plakjes hazenrugfilet in 3-5 min. bruin en van binnen rosé (halverwege even keren).
Leg het vlees op een bord en blus het bakvet af met een flinke scheut van rode-wijnmengsel.
Roer de aanbaksels los en laat het even inkoken.
Schep de jus over het vlees.

Wijnadvies:

Milde, zachte roséwijnen.

Vorb. tijd: 5 min.
Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 155
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Koninklijke haas.



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

Ingrediënten

1½ dl azijn, wijn-
1 haas (ca. 2 kg)
- hazenbloed
6 tn knoflook
1 laurierblad
1 snf marjolein
- peperkorrels
- peterselie
1 prei
- room, zure
- selderij
10 sjalotjes
250 g spek, doorregen,
in plakken
1 snf tijm
2 uien, grote
1 l wijn, rode
2 winterpenen
- zout

Bereiding.

Verwijder het hart, de lever en de longen en hak dit heel fijn, samen met 3 tn knoflook en 5 sjalotjes.

Roer hier (indien aanwezig) wat hazenbloed doorheen.

Bedek de bodem van een (wild)pan met een gedeelte van het spek.

Verhit de pan totdat het spek iets begint uit te bakken.

Leg er dan de gezouten en gepeperde haas op. Laat het een paar min. sudderen.

Blus het dan af met de rode wijn en de wijnazijn.

Voeg de overige ingrediënten toe, dek de haas af met de resterende plakken spek en stoof hem gaar in ca. 2 uur (af en toe bedruipen en/of omdraaien).

Leg de haas dan op een voorverwarmde schaal. Zeef het stovvocht door een draaizeef, waardoor zoveel mogelijk groentenmoes in de saus komt.

Houdt de saus 'au bain-marie' warm en voeg er de puree van hart, lever en longen met het bloed aan toe.

Houdt het tegen de kook aan en laat de saus al roeren dik worden.

Zeef de saus nogmaals en giet die over de haas.

Tips:

- Een glaasje cognac geeft de saus nog meer geurensmaak.
- Als u geen hazenbloed beschikbaar hebt, dan de saus binden met beurre manié en wat zure room toevoegen.

Beurre manié:

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

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

Wildstoofschotel met spruitjes en wortel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman,
Mistrix-recepten.nl

Ingrediënten

2 el bloem
30 g boter
400 g hazenpeper
6 jeneverbessen
2 laurierblaadjes
- peper, versgemalen
6 peperkorrels, witte
2 el room, koffie- of slag-
1 tl tijm
2 el tomatenketchup
1 ui
1½ dl wijn, rode
250 g wortel, winter-
- zout

Bereiding.

Snijd de ui in ringen en doe de helft in een pan. Voeg de peperkorrels, de jeneverbessen, de laurierblaadjes, de tijm en de wijn toe en laat het ± 5 min. koken.

Laat het koud worden, roer de tomatenketchup erdoor, schep de stukjes vlees erdoor en laat ze afgedekt in koelkast ± 8 uur marineren.

Was de wortels, schrap ze en snijd ze in plakjes.

Voeg de spruitjes toe en laat deze ± 5 min. meekoken.

Giet ze boven een maatbeker af en vul het kookvocht met water tot 2 dl aan.

Neem het vlees uit de marinade en dep het droog.

Zeef de marinade.

Bestrooi het vlees met zout en versgemalen peper en wentel het door de bloem.

Verhit de boter en bak het vlees in ± 5 min. rondom bruin.

Voeg de rest van de ui toe en bak het geheel nog ± 3 min. zachtjes.

Voeg de marinade en het kookvocht toe, breng het al roerend aan de kook en stoof het geheel met het deksel op de pan ± 1½ uur.

Roer af en toe.

Schep de wortel en de spruitjes erdoor en kook het nog ± 10 min.

Roer er daarna de koffieroom door.

Tips:

- Serveer het gerecht met gekookte aardappelen, aardappelpuree of rijst.
- Voeg vlak voor het serveren eens witte druiven toe.

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

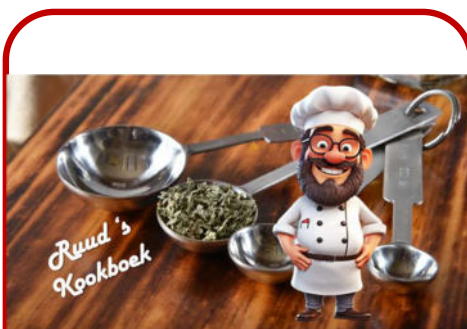
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.2

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



v2.2

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



<https://ruudskookboek.nl>

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

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

Compressed by  PDF24