

# Creatief met schenkel en soep



## A) BESCHRIJVING SCHENKEL.

Schenkel is afkomstig van de voor- of achterpoten van runderen, schapen en varkens. Een schenkel is een been (mergpijp) met vlees errond. Van runderen, kalveren en schapen wordt het in platte schijven gesneden en gezaagd met in het midden het bot met daarin duidelijk zichtbaar het beenmerg. De schenkels van de achterpoten van het dier bevatten meer vlees dan die van de voorpoten.

Alle schenkelsoorten kunnen worden gebraden, gestoofd of gekookt.

Ook varkensschenkels worden gebruikt, maar dan meestal op zijn geheel.

## B) SOORTEN SCHENKELS.

### 1) Runderschenkel

De schenkel van de achterpoot van een rund heeft een mooie ronde, vaste en fijne vleesstructuur terwijl dit bij de voorschenkel niet zo is. Na het verwijderen van de dikke pezen kan het vlees ook gebruikt worden voor stoofvlees of bij volledig pellen voor filet americain. Het vlees heeft een dieprode kleur en een fijnere draad dan de voorschenkel.

Een voorschenkel van een rund wordt vaak gebruikt om er bouillon van te maken. Het bot en het merg zorgen voor extra smaak en uit het bindweefsel in het vlees komt gelatine vrij, dat ervoor zorgt dat de bouillon licht gebonden wordt. Hoe langer de bouillon op staat, hoe krachtiger hij wordt.

Deze bouillon is mager en ideaal om voedzame bouillons te bereiden en het vlees levert soepvlees op met een fijne smaak.

Kan ook gebruikt worden voor stoofvlees of filet americain.

### 2) Kalfsschenkel

De kalfsschenkel is gelijkaardig aan rundsschenkel, maar zachter van smaak, fijner van vleesstructuur en bleker van kleur en wordt vooral gebruikt voor de bekende "Ossobuco".

### 3) De lamsschenkel

Dit is een smakelijk stuk vlees met been van de voor- of achterpoten. Een lamsschenkel is perfect om stoofgerechten te maken. Het vlees bevat veel collageen wat ervoor zorgt dat het zeer smeug blijft na de het garen.

Lamsschenkels moet je langer laten garen. Ideaal dus voor stoofschotels of in soepen. Het vlees en het been laten hun smaken tijdens het kookproces langzaam vrij.

### 4) Geitenschenkels.

Schenkels van geiten hebben ongeveer dezelfde structuur als lamsschenkels en kunnen op gelijkaardige wijze bereid worden.

### 5) Varkensschenkel.

Hiervan kan zowel de voorschenkel en achter schenkel gebruikt worden als stoofvlees of in bereidingen van hutsepote of stoemp. Deze kunnen ook licht gepekeld worden (gespoten met pekel van 6° B.)

**C) TECHNISCHE FICHE RUNDERSCHENKEL****De runderschenkel**

73,8 % water

22,6 % eiwit

2,6 % vet

Vezels

koolhydraten - suikers

verzadigde en onverzadigde vetzuren

114 Kcal per 100 gr.

**Aanwezige vitamines en mineralen in een runderschenkel**

→ Vit. A, Vit. B 1, Vit B 2, B 6, B 11, B 12, Vit C, Vit D

→ Natrium, kalium, calcium, fosfor, ijzer, magnesium, koper, zink

**D) BEREIDINGEN MET SCHENKELS****1) GESTOOFDE HOEVESCHENKEL (RUND) IN DE OVEN OF OP HET VUUR.****Ingredienten**

1,3 kg runderschenkel

1 l kalfsfond

100 g licht gezouten en gerookt spek erbij. (in stukken gesneden)

2 uien

1 prei

2 wortels

1 teentje knoflook

Peperkorrels

zeezout

1 klein glaasje cognac

**Bereiding.****Werkwijze 1: (in een pot op het vuur - lage temperatuur garen)**

De gesneden prei, wortel, ui en de spekstukjes lichtjes aanbakken.

De schenkel rondom rond aanbakken en daarna overgieten met de kalfsfond en de groenten samen met de geplette peperkorrels, cognac en het gehakte teentje knoflook bijvoegen.

Verwarm het vocht tot 55°C en laat het vlees in ongeveer 4 à vijf uur zachtjes gaar worden. Let erop dat de temperatuur 55 graden blijft. Neem het vlees uit de pot en verdeel in stukken.

Het vocht door een zeef gieten en laten inkoken tot de saus voldoende dik is.

Op smaak brengen met peper en zout en koel bewaren.

**Werkwijze 2: (in de oven).**

Zelfde bereidingswijze maar de pot gaat nu in de oven op 160 graden voor ongeveer 3 uur.

**Serveren.**

Verwarm het vlees met de saus.

Schep het vlees samen met wat saus en geef hierbij winterse groenten en natuuraardappelen of stoemp.

Leg eventueel extra gekookt merg op het vlees.

Of simpelweg met stokbrood of grof bruin brood in stukken en

lekker soppen.

**2) OSSO BUCCO MET KALFSSCHENKEL. (OOK MET LAMSSCHENKEL MOGELIJK)**

Kalfsschenkels (6 cm dik )

Wortel 2 stuks

Selder 1 stengel

Ui 1

Knoflook 2 teentjes

Tomatenstukjes 500 gr.

Witte wijn 30 cl.

Kalfsbouillon 30 cl.

Tomatenpulp 40 cl

Geconcentreerde tomatenpuree 1 el

Bloem 3 el

Tijmtakje 1 stuk

Laurierblaadje 1 stuk

Boter of olijfolie

Peper

Zout

**Gremolata**

Citroen 1 (Geraspte schil)

Peterselie 2 el

Knoflook 3 teentjes

**Vorbereiding.****Groenten.**

Maak de groenten schoon.

Schil de wortel en selder fijn.

Pel en snipper de ui en de knoflook.

**Het vlees.**

Kruid de moten kalfsschenkels met peper en zout, wentel ze in bloem

**Bereiding**

Fruit de knoflook in boter met olijfolie.

Bak de kalfsschenkels bruin.

Haal het vlees uit de pan.

Voeg de ui, de wortel en de selder bij het braadvocht van het vlees.

Stoof de groenten ongeveer 4 minuten op matig vuur.

Leg het vlees er weer bij in de pan.

Voeg de wijn met de tomatenstukjes, tijm, laurier, tomatenpulp en tomatenconcentraat toe.

Schenk er dan de bouillon bij. Verwarm de oven voor op 190°C.

Laat afgedekt in de oven 180° C ongeveer 2 uur garen, tot het vlees zacht is, (afhankelijk van de dikte van de moten).

Roer regelmatig om en voeg eventueel nog wat meer bouillon toe. Maak alle ingrediënten voor de gremolata fijn en meng ze.

Schep het vlees met een schuimspaan uit de pan en laat de saus verder indikken en breng ze op smaak. Leg het vlees terug in de pan en werk eventueel af met de gremolata. Opdienen met pasta (Tagliatelle), aardappelen natuur of stokbrood.

**3) VARKENSSCHENKELS (1)****Marinade**

5 eetlepels mosterd, fijne of met graantjes

3 eetlepels honing

2 eetlepel olijfolie

peper en zout naar smaak

**Bereiding.**

Kook eerst de hammetjes (al of niet gespoten met een pekel van 6° B) in een groentebouillon, ongeveer 1 ½ uur.

Volgens grootte!

Meng alle ingrediënten van de marinade en smeer de hammetjes in en smeer ook de ovenschotel in.

Verwarm de oven op 160 °C, leg de hammetjes in de schotel en laat 40 à 50 minuten braden.

Serveer de hammetjes met een frisse salade, tomaatjes of andere.

**VARKENSSCHENKELS (2)****Een stoofpotje**

4 varkensschenkels

Olijfolie

Peper (naar smaak)

Zout (naar smaak)

Paprikapoeder (naar smaak)

½ liter witte wijn

1 u, fijngesneden

1 takje tijm

1 laurierblad

1 wortel, in kleine stukjes

1 takje selder, in kleine stukjes

35 cl bruine fond

35 cl passata (pulp) van tomaten

Geraspte schil van 1 citroen

Peterselie fijngesneden (1 halve tas)

**Werkwijze.**

Breng de schenkels op smaak met peper, zout en paprikapoeder. Bak ze bruin in een pan met olijfolie.

Overgiet dan met een glas witte wijn en laat deze volledig weg koken en haal de schenkels uit de pan.

Fruit in dezelfde pan de ui met de tijm en de laurier. Voeg dan de wortel en selder toe, samen met de schenkels.

Overgiet met de fond, de pulp van tomaten en de rest van de wijn. Laat ze ongeveer 1 1/2 à 2 uur zachtjes sudderen. (volgens grootte)

Serveren met gratin aardappelen, puree of pasta

**VARKENSSCHENKEL (3)**

Ook kan een varkensschenkel gepekeld (gespoten) en gerookt worden om mee te koken met de groenten en aardappelen in een lekkere hutsepot.

**4) LAMSSCHENKEL IN DE OVEN. (OOK MET GEITENSCHENKELS MOGELIJK)**

4 lamsschenkels

1 eetlepel bloem

1 eetlepel mosterd

3 eetlepels honing

1 fles witte wijn

6 deciliter kippenbouillon

3 blaadjeslaurier

1 takje tijm

1 takje rozemarijn

2 teentjes look

3 uien

2 wortelen

1 stengel selder

olijfolie

peper

zout

**Voorbereiding.**

Pel de uien en snij ze fijn. Snij de selder stengels in repen en snij ze dan in stukjes. Snij de geschilde wortelen in repen en dan in stukjes snijden. Pel de lookteentjes en plet en roer ze door de fijne groenten. Maak een bundeltje met de takjes tijm en rozemarijn en blaadjes laurier tot een 'bouquet garni'. Een mengeling maken van de vloeibare honing, de witte wijn en de mosterd. De kippenbouillon opwarmen.

**Bereiding.**

Verwarm de oven voor tot 160°C.

Kruid de verse schenkels rondom rond met peper en wat zout.

Verhit er een bodempje olijfolie in een stoofpot.

Bak de schenkels rondom in de hete olie tot ze een licht bruine kleur hebben en haal ze uit de pot.

Doe nu de stukjes ui, selder, wortel en de look in de pot en stooft ze enkele minuten, terwijl je af en toe roert.

Doe het 'bouquet garni' in de pot en roer.

Strooi een dun laagje bloem over de gestoofde groenten, roer even en leg de gebruikte schenkels erbij.

Schenk de mengeling van vloeibare honing, witte wijn, mosterd en de warme kippenbouillon er boven op.

Peper en zout toevoegen en zet het deksel op de pot.

Schuif de schenkels in de voorverwarmde oven van 160 °C en gaar ze gedurende minstens 2 uur (volgens de grootte)

Neem de stoofpot met schenkels met de licht gebonden saus.

Serveer iedereen een schenkel met saus, wintergroenten (raapjes, wortelen of andere) en eventueel puree van prei of spinazie aardappel erbij.

**BESLUIT.**

Schenkels met geduld klaargemaakt en mooi geserveerd, zien er niet alleen lekker uit, maar zijn ook een smaakvolle delicatessen.

# Lekker van bij ons: soepvlees en schenkels

Vlees  
**VAN BIJ ONS**.be

✓oedzaam ✓eilig ✓erantwoord

## SOEPPVLEES

Soepvlees wordt versneden uit de lap en de buik van het rund. Omdat het minder mals is, moet het altijd gekookt of gestoofd worden. Soepvlees vind je in de winkel met of zonder been. Eén van de beste stukken voor soepvlees is een schijf runderschenkel met mergpijpje. Dat maakt de soep extra smaakvol.

## LEKKER KLAARMAKEN

Soepvlees kook je best in een bouillon met groenten voor een krachtige smaak. Daarna laat je het afkoelen in zijn kookvocht en kan je het koud eten in een salade of met een vinaigrette.

## OP JE GEZONDHEID

Soepvlees is een relatief vet stuk rundvlees. Wissel vette vleessoorten geregeld af met magere soorten.

## GOED BEWAREN

Vlees gebruik je best zo vers mogelijk. Soepvlees is doorgaans twee dagen houdbaar in de koelkast.

## SCHENKEL

Schenkel is de benaming voor een vleesproduct afkomstig van de poot van runderen en andere viervoetige dieren. Schenkels worden horizontaal uitgesneden en bestaan uit een vleesdeel en een mergdeel.

## LEKKER KLAARMAKEN

Schenkels worden gebruikt in stoofschotels en bouillon. Er wordt onderscheid gemaakt tussen runderschenkels (rood van kleur) en kalfsschenkels (roze van kleur). Een schenkel wordt vaak in zijn geheel aangeboden of in schijven gesneden om osso bucco te maken.

Je kan de schenkel koken en er een bouillon van trekken. Haal het vlees vervolgens van het bot en verwerk het in het gewenste gerecht. Het merg en het been geven de bereiding een fijne volle smaak.

## GOED BEWAREN

Vlees gebruik je best zo vers mogelijk. (Kalfs)schenkel is doorgaans twee dagen houdbaar in de koelkast.

## RECEPTEN LEKKER VAN BIJ ONS

Recepten telkens voor 4 personen

### STOFPOTJE VAN VARKENSSCHENKEL MET GRATIN VAN KOOLRABI EN ZOETE AARDAPPEL



4 varkensschenkels van ± 150 g/stuk

1 wortel, in kleine blokjes

1 takje selder, in kleine blokjes

2,5 dl bruine fond (kant-en-klaar)

2,5 dl passata van tomaten

paprikapoeder

½ liter witte wijn

1 ui, fijngesneden

1 takje citroentijm

1 laurierblad

1 el venkelzaad

de geraspte schil van 1 citroen

1 handvol peterselie, fijngesneden

olijfolie

peper

zout

Voor de gratin:

2 zoete aardappels

1 koolrabi

3 grote, vastkokende aardappelen

nootmuskaat

2 teentjes knoflook, geplet  
 2,5 dl room  
 2,5 dl melk  
 peper  
 zout

Breng de schenkels op smaak met peper, zout en paprikapoeder. Bak ze mooi goudbruin in een diepe pan met een scheutje olijfolie. Overgiet dan met een glas van de witte wijn en laat deze volledig weg koken. Haal de schenkels uit de pan en hou ze even apart. Fruit in dezelfde pan de ui glazig met de tijm, laurier en venkelzaad. Voeg dan de wortel en selder toe, samen met de schenkels. Overgiet met de fond, de passata van tomaten en de rest van de wijn. Laat 1 uur zachtjes sudderen.

Bereid intussen de gratin. Snijd de geschilde zoete aardappels, koolrabi en aardappelen in plakjes van 3 mm. Gebruik hiervoor eventueel een mandoline. Schik alle groenten dakpansgewijs in een grote ovenschaal en breng goed op smaak met peper, zout, nootmuskaat en de knoflook. Overgiet met de room en de melk. Zet ± 45 minuten in een op 180°C voorverwarmde oven.

Bestrooi de schenkels net voor het serveren met geraspte citroenschil en peterselie.

Serveer met een fris slaatje van 2 fijngesneden stronkjes witloof en 2 bosjes waterkers, met een eenvoudige vinaigrette van 4 el olijfolie, 1 el citroensap, peper en zout.

## GEGRATINEERDE VARKENSSCHENKEL MET WITLOOF



2 varkensschenkels (gebakken)  
 8 stronkjes witloof  
 80 g boter  
 2 sjalotten  
 30 cl room  
 6 eigelen  
 4 el mosterd  
 bieslook

Snijd het witloof en de sjalotten fijn. Stoof beide aan in een pot. Leg de gestoofde groenten in een ovenschotel.

Snijd de gebakken schenkels in fijne sneden en bedek hiermee het witloof.

Meng de room, de eigelen en de mosterd. Giet dit mengsel over het vlees en zet 10 minuten in een oven van 180 °C.

Werk net voor het serveren af met bieslook.

## KALFSSCHENKEL (OSSO BUCCO) IN 'T GROEN



4 kleine kalfsschenkel sneden van +/- 160 à 180 g met been

200 g doperwtten

1 kleine broccoli

150 g spruitjes

150 g sluiwererwtten

2 jonge preistengels

2 uien

2 courgettes

3 teentjes knoflook

1/2 busseltje peterselie

1/2 busseltje basilicum

3 takjes dragon

4 eetlepels olijfolie

8 dl ontvette vleesbouillon

Snijd de uien in fijne plakjes.

Braad de schenkels aan beide zijden aan in de olijfolie. Neem de schenkels uit de pan en laat de uien zachtjes glazig stoven in dezelfde pan. Pers de teentjes knoflook erbij en leg de schenkels opnieuw in de pan. Voeg de vleesbouillon toe. Breng alles langzaam tot aan het kookpunt.

Snijd de broccoli in roosjes, verwijder de buitenste blaadjes van de spruitjes en snijd de preistengels in stukken van ongeveer 2 cm. Snijd de courgettes in balkjes van ongeveer 1 op 3 cm.

Voeg de prei bij de schenkels en laat alles ongeveer 1 uur zachtjes sudderen onder deksel.

Voeg vervolgens de spruitjes, de courgettes, de sluiwererwtten,

de broccoli en de doperwten toe en laat alles nog een 30-tal minuten verder sudderen.

Schep 3 flinke pollepels van de bouillon uit de pan en mix er alle verse kruiden door.

Voeg de kruidencoulis net voor het serveren toe aan de schenkels en warm nog even door.

Serveer met volkorenbrood of volkorenpasta.

## OSSOBUCO MET GREMOLATA



4 kalfsschenkels  
 2 el bloem  
 1 el olijfolie  
 1 ui, fijngesneden  
 1 knoflookteen, fijngesneden  
 2 wortels, in blokjes  
 1 stengel bleekselderij, in blokjes  
 2,5 dl rode wijn  
 400 g passata  
 4 dl kalfsfond  
 1 kruidentuiltje (peterseliestengels, tijm, laurier)  
 500 g tagliatelle  
 peper en zout  
 Voor de gremolata:  
 1 tl citroenzeste  
 4 el platte peterselie, fijngehakt  
 1 knoflookteen, geperst

Kruid de kalfsschenkels met peper en zout. Wentel ze in bloem en klop de overtollige bloem af. Bind eventueel keukentouw rond de schenkels, zodat het vlees blijft zitten.

Verhit de olijfolie in een grote braadpan en bak de schenkels aan beide kanten mooi bruin. Neem het vlees uit de pan en zet even opzij.

Doe de ui, de knoflook, de wortels en de selderij in de pan en fruit glazig. Zet het vuur hoger. Blus met de wijn en laat tot de helft (2 à 3 minuten) inkoken. Voeg de passata, de kalfsfond en het kruidentuiltje toe.

Leg het vlees terug in de pan. Laat afgedekt ongeveer 1 à 1,5 uur sudderen op een middelmatig vuur. Haal het deksel van de pot en laat nog 30 minuten verder stoven of tot het vlees zacht is en je het met een vork kunt losmaken. Verwijder het kruidentuiltje en breng de saus op smaak met peper en zout.

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Meng voor de gremolata de citroenzeste, de peterselie en de knoflook. Verdeel de pasta en de ossobuco over de borden en bestrooi met gremolata.

Voor een dikkere saus kun je het vlees nog even uit de pan nemen en de saus verder laten inkoken.

## BOUILLIE MET ERWTJES EN WORTELJES



1 kg soepvlees  
 1 prei  
 1 selder  
 2 takjes tijm  
 2 kruidnagels  
 2 blaadjes laurier  
 snuifje zout  
 2 uien  
 250 g verse erwtjes  
 8 wortelen  
 1 raap  
 4 aardappelen  
 peper en zout  
 4 takjes krulpeterselie

Zet het soepvlees op in een ruime kom koud water met zout. Breng aan de kook en schuim de onzuiverheden af. Giet af en spoel het vlees af onder koud stromend water.

Zet het vlees opnieuw op in een ruime kom met koud water en zout. Voeg er grofgesneden prei en selder aan toe.

Pel de uien, halveer ze en laat ze dichtschroeien in een pan zonder vetstof. Prik er een kruidnagel in en voeg toe. Voeg ook de tijm en laurier toe samen met de grofgesneden wortelen. Laat het geheel 2,5 uur sudderen.

Schil de aardappelen en de raap en haal er bolletjes uit met een parisiennelepeltje.

Blancheer de erwtjes.

Rasp de wortelen en snijd in plakjes. Stoof de worteltjes in een weinig boter en voeg de erwtjes toe.

Kook de aardappelbolletjes en de raapjes een 7-tal minuutjes, giet af.

Versnijd het soepvlees in stukjes en meng met de aardappelen, raapjes, erwten en worteltjes.

Werk af met een beetje bouillon, kruid af met peper en zout en garneer met wat fijngehakte krulpeterselie.

## SOEP CULTIVATEUR



2 wortelen
2 takjes groene selder
1 prei
2 rapen
½ venkel
¼ groene kool
boter
100 g gerookte spekreepjes
verse kervel
peper en zout
Voor de bouillon:
1 flink stuk soepvlees
1 ui
1 grote wortel
2 takjes groene selder
1 prei
enkele takjes verse tijm
2 laurierblaadjes
enkele peterseliestengels

Zet het rundvlees op in koud water. Breng even aan de kook en spoel het soepvlees vervolgens onder stromend water om de onreinigheden te verwijderen.

Zet het vlees opnieuw op in vers water. Snijd alle groenten voor de bouillon in grote stukken en voeg toe, samen met de kruiden. Als je grote stukken groenten gebruikt, blijft de bouillon veel helderder. Laat 4 tot 5 uur pruttelen op een zo laag mogelijk vuur. Schep het schuim af en zeef de bouillon.

Snijd de groenten voor de soep in paysanne, een keukenterm voor kleine driehoekjes. De groene kool snijd je het best in dunne reepjes. Stoof de groenten aan in boter. Kruid met peper en zout en blus met de bouillon. Laat nog 15 minuten sudderen.

Snijd intussen het soepvlees in kleine stukjes. Blancheer en verfris het spek.

Voeg het vlees bij de soep en breng op smaak.

Serveer deze maaltijdsoep met verse kervelpluksels en lekker brood.

## Regionaal Gent BBQ DEMO



De Beenhouwersbond van Gent organiseert in samenwerking met de Beenhouwersbond van de provincie Oost-Vlaanderen een BBQ DEMO.

Wij nodigen u uit op dinsdag 27 februari voor een BBQ demo in samenwerking met BRASVAR, Big Green Egg en de Firma VAN HEES. Deze demo gaat door op de Brasvar hoeve te Nevele.

De ontvangst loopt van 19:30 tot 20u. Aansluitend gaan we over tot de presentatie van diverse charcuterie en krijgen we een grill en BBQ demo. Deze demo wordt gepresenteerd door een collega slager Mark Noordijk.

Het belooft een boeiende avond te worden boordevol inspiratie voor de zomer 2018 met aandacht voor de praktische uitvoering. Er is bovendien voor elke aanwezige een goodiebag en receptenboekje voorzien en onder de aanwezigen wordt er zelfs nog een half Brasvar varken verloot.

Adres Brasvar hoeve: Landegemstraat 14 te 9850 Vosselare (Nevele)

Ontvangst: 19:30 à 20u

Mogen wij vragen u in te schrijven voor deze "BBQ demo" ten laatste op dinsdag 20 februari 2018 via onze website: [www.slagersbond-gent.be/reservatie.php](http://www.slagersbond-gent.be/reservatie.php)

Met vriendelijke groeten,  
Namens het bestuur