

In juni staan kip & konijn op het BBQ menu

Kip en konijn zijn altijd lekker op de BBQ en vormen een welgekomen afwisseling voor zij die niet gek zijn op varkens- en rundvlees op de BBQ. Ook voor de kleintjes zijn drumsticks en kippenboutjes een echte lekkernij. Het vlees van konijn is fijn van smaak en zeer geschikt om er culinair mee te grillen. Met konijn serveer je een mager stukje vlees dat makkelijk verteerbaar is.



HOE KIP EN KONIJN GRILLEN OP DE BBQ?

Op de barbecue wordt het vlees boven de vuurhaard van houtskool of vlammen op een verstelbaar rooster gelegd. Door de hevige en intensieve warmte is deze manier het best geschikt voor kleinere stukken. Wil je grotere stukken kip grillen, laat ze dan eerst een tijdje garen gewikkeld in aluminiumfolie. Haal het vlees uit de aluminiumfolie en laat het dan pas echt grillen. Zo vermijd je een te harde korst met onvoldoende garing binnenin.

Zo ga je te werk:

- Zorg ervoor dat de barbecue eerst goed op temperatuur is voor je begint te grillen.
- Wrijf zowel het barbecuerooster als het vlees in met een dun laagje (olijf)olie. Zo voorkom je dat je stukjes vlees aan het rooster blijven kleven. Tijdens het grillen kan je, indien nodig, nog wat bestrijken met olie.
- Start boven de vuurgloed voor een mooie korst. Verplaats vervolgens naar een iets minder hete zone om rustig verder te garen. Deze techniek is ook geschikt voor grotere stukken.

HOELANG MOETEN KIP & KONIJN GAREN OP DE BBQ?

- Kleinere stukken hebben geen lange gaartijd nodig. Een aantal minuten grillen langs beide zijden volstaat. Zorg wel dat het vlees altijd voldoende gegaard wordt.

- Kip en konijn zijn gaar als het vlees vanbinnen wit is of van het bot loskomt. Een kipfilet is klaar na 5 à 8 minuten grillen langs beide zijden. Kipspiesjes zijn gaar na 5 minuten. Kleinere stukjes konijn hebben ook geen lange gaartijd nodig.

BROCHETTES OP DE BBQ

Fan van brochettes? Zo stel je je eigen konijnenbrochettes samen:

- Snijd konijnenfilets in 3 tot 4 gelijke blokjes.
- Maak een marinade van olijfolie, wat geraspte zeste en het sap van een citroen, fijngesnipperde blaadjes rozemarijn en een flinke snuf kippenkruiden. Wentel de stukjes konijn door de marinade en zet de schaal even opzij.
- Gebruik platte of dubbele brochetteprikkers. Laat houten brochetteprikkers vooraf even weken in water. Zo zullen ze niet verbranden tijdens het grillen.
- Rijg blokjes gemarineerde konijnenfilet aan de prikkers. Je kan er telkens een stukje spek of groenten naar keuze tussen stoppen.
- Smeer je konijnenbrochettes lichtjes in met wat olie en/of marinade en leg ze op het rooster. Gril de konijnenbrochettes kort voor het serveren. Reken 3 tot 5 minuten aan elke zijde.

Spiesjes van kip en appel



Kip en appel zijn een gouden duo. Steek ze op een spiesje, laat lekker grillen op de barbecue en geniet in geen tijd van een heerlijke brochette met kip en appel.

Ingrediënten

2 kipfilets
1 rode ui, in partjes
2 rode appelen (jonagold – belgica)
2 el citroensap
1 el kippenkruiden
4 el honing
sesamzaadjes

Voor het sausje:

bosje dille
1 teentje knoflook, gepeld
1 el mierikswortelcrème
2 el zure room
2 el mayonaise
2 el citroensap

Recept

Snijd de kipfilets in blokjes. Verwarm de honing en voeg de kippenkruiden toe. Meng goed onder elkaar. Giet bij de kippenblokjes en schep goed om.

Was de appelen en snijd in blokjes. Druppel er wat citroensap over. Rijg de kiblokjes, appelblokjes en partjes rode ui afwisselend aan spiesjes. Bestrooi ze met de sesamzaadjes en grill ze in ongeveer 12 minuten goudbruin en gaar op de barbecue. Keer ze regelmatig om.

Mix alle ingrediënten voor het sausje glad. Serveer bij de spiesjes.

HOE KIP OF KONIJN IN PAPILLOT KLAARMAKEN OP DE BBQ?

Je stukje kip of konijn garen in een papillot is een makkelijke manier om kip of konijn op de barbecue klaar te maken. Bereidingen in papillot zijn bovendien vetarm en snel klaar. Omdat alle smaken mooi samenkomen, krijg je een echt smaakbommetje op je bord.

- Scheur een flink stuk aluminiumfolie af (bij voorkeur drie keer zo lang als het stuk kip dat je bereidt). Zorg dat de matte kant van de aluminiumfolie naar buiten gekeerd is.
- Bestrijk de glanzende zijde van de folie tot enkele centimeters van de rand met wat olie.
- Leg dan je stukje kip of konijn in het midden, samen met je smaakmakers (fijngesneden groentjes of stukjes aardappel, kruiden, citroen, peper, zout...). Voeg er ook een scheutje witte wijn of wat lookboter aan toe voor nog meer smaak.
- Vouw daarna de randen van de papillot goed dicht. Zo blijft de stoom binnenin.
- Leg de papillot op het barbecuerooster en laat garen, volgens de dikte van je stukje vlees. (15 à 20 min)

Maak de papillot op voorhand klaar en win tijd. Bewaar ze in de koelkast tot je ze gaat bakken.

Papillot met kip en groenten



Ingrediënten

4 kleine kipfilets
500 g voorgekookte krieltjes
2 wortelen
2 preiwitten
2 el gehakte peterselie
2 el gehakte dragon
100 ml droge witte wijn

100 ml room
 olijfolie
 peper en zout

Recept

Verdeel de kipfilets over 4 vellen aluminiumfolie.
 Schil de wortelen en spoel de prei. Snijd ze in julienne. Meng ze met de helft van de peterselie en dragon. Verdeel over de kip.
 Kruid met peper en zout.
 Vouw de folie gedeeltelijk tot papillotten, maar laat bovenaan nog open. Meng de room met de wijn. Verdeel over de pakketjes en sluit ze nu helemaal. Leg ze 15 à 20 minuten op de barbecue of tot de kip gaar is.
 Meng de aardappelen met olijfolie, peper en zout. Doe ze in een aluminium grillbakje en laat ze kleuren op de grill.
 Bestrooi met de rest van de groene kruiden en serveer bij de papillotten.

Chicken of konijn tonight!

Niets zo lekker als barbecueën op een zwoele zomeravond. Een gevulde kipfilet op de barbecue of een schouder van konijn op de BBQ, smaakt altijd.

Groenten in papillot en aardappel met spiesjes van konijn op de BBQ



Ingrediënten

8 konijnenfilets (ontvlied)
 200 g gezouten spek (dikke plakken van 0,5 cm)
 3 grote aardappelen
 250 g kerstomaatjes (bv. mix van kleuren)
 1 stam prei
 1 grote ui
 1 teen look
 1 citroen
 2 takjes rozemarijn
 2 takjes tijm
 2 dl groentebouillon (vers of kant-en-klaar)
 1 dl olijfolie
 4 eetlepels honing
 3 theelepels kippenkruiden
 peper
 zout

Gebruik spiesen van metaal of houten satéstokken die vooraf geweekt werden in water.

Strijk de brochettes en de aardappelschijven tijdens het grillen in met een likje olijfolie.

Recept:

Snijd elke konijnenfilet in 3 tot 4 gelijke blokjes.
 Snijd de dikke plakken zout spek in vierkante stukjes.
 Maak een marinade van olijfolie, wat geraspte zeste en het sap van de citroen, fijngesnipperde blaadjes rozemarijn en een flinke snuf kippenkruiden. Wentel de stukjes konijn door de marinade en zet de schaal even opzij.
 Spoel de aardappelen grondig schoon en kook ze ongeschild beetgaar in gezouten water.
 Snijd de prei in fijne ringen en spoel ze zorgvuldig onder stromend water. Pel de ui en snijd hem in grove stukken. Snipper de teen look fijn.
 Scheur stukken aluminiumfolie van de rol en plooi ze dubbel tot individuele vierkante vellen. Maak er kuipjes van en vul ze elk met een portie ui, preiringen en halve kerstomaatjes. Voeg naar smaak wat fijngesneden look toe.
 Voeg tenslotte een scheutje honing, een scheut groentebouillon, blaadjes tijm, peper en zout toe. Plooi elke papillot zorgvuldig dicht en houd ze even apart.
 Snijd de gare aardappelen in schijven van een centimeter breed. Kruid ze naar smaak met gemalen peper en een beetje zout.
 Rijg blokjes gemarineerde konijnenfilet aan de spiesen, telkens met een stukje spek ertussen.
 Stook de barbecue heet. Zet de papillotten op de rooster. Reken zo'n 12-15 minuten gaartijd voor de groenten.
 Leg ondertussen de aardappelschijven op de grill en geef ze langs beide zijden wat kleur. Gril de konijnenbrochettes kort voor het serveren. Reken 3 tot 5 minuten aan elke zijde.
 Serveer iedereen een brochette van konijn en spek met schijven gegrilde aardappel en een hete groentepapillot.

Gevulde kip met pastasalade

Ingrediënten

4 kipfilets
 8 plakjes gedroogde ham
 ½ bosje basilicum, de blaadjes
 1 bolletje mozzarella
 4 zongedroogde tomaatjes
 peper en zout

Voor de pastasalade:

300 g penne
 4 vleestomaten
 ½ bosje basilicum, de blaadjes
 8 zongedroogde tomaatjes in olie
 30 g pijnboompitten

Recept

Kook de penne beetgaar. Rooster de pijnboompitten in een pan zonder vetstof. Snij de mozzarella in plakjes.
 Snij de kipfilets open en kruid ze met peper en zout. Beleg met mozzarella, zongedroogde tomaatjes en blaadjes basilicum.
 Vouw dicht en omwikkel elke filet met 2 plakjes ham. Bind dicht met keukentouw en verpak in aluminiumfolie.
 Snij voor de salade de tomaten en zongedroogde tomaatjes in



stukjes. Meng ze met de pasta, de basilicumblaadjes, de pijnboompitten en wat olie van de zongedroogde tomaatjes. Laat de kiprolletjes 30 minuten garen op de barbecue, op matig vuur, en draai geregeld om. Serveer ze met de pastasalade.

Piri Piri drumsticks met een tomatensaus en koriander

Ingrediënten

4 chilipepers
6 teentjes knoflook
1 vers laurierblad
2 tomaten
bosje koriander
1 tl tabasco
1 tl gerookt paprikapoeder
1 tl gedroogde oregano
8 kippenpootjes
peper en zout
olijfolie

Recept

Maak de marinade:
Hak de chilipepers fijn.
Mix voor de piri-iri marinade de knoflook, pepers en laurierblad met een scheut olijfolie fijn. Roer er het paprikapoeder, oregano en een snuf zout onder.
Leg de kippenpootjes in de marinade, schep goed om. Dek af en laat 1 uur rusten.

Maak de tomatensaus:
Halveer de tomaten en rasp/cutter ze grof. Hak de koriander fijn



en roer hem samen met de tabasco en een scheutje olijfolie onder de tomaten. Kruid met peper en zout.

Op de BBQ:

Leg de kippenpootjes op de barbecue en bak ze in 30 à 40 minuten gaar en goudbruin. Besmeer ze tijdens het bakken regelmatig met de marinade en keer ze regelmatig om.
Serveer met de tomaten-koriandersaus.

Schouder van konijn op de barbecue

Ingrediënten

Serveer er een salade bij van enkele groentjes die in een blender even fijngesneden worden: wortel, bloemkool, komkommer, raapjes en radijsjes. Zeer kleurrijk en fris.
Afwerken met een vinaigrette: 6 lepels olijfolie, sap van een halve limoen, peper en zout.

enkele konijnenschouders

Voor de marinade

2 teentjes look
1 ui
1 takje tijm
2 blaadjes laurier
2 dl witte wijn of Noilly Prat
2 kruidnagels

Voor de kruidenolie (om te grillen)

4 lepels olijfolie
1 takje fijngesneden rozemarijn
3 teentjes geplette look
15 blaadjes platte peterselie
1 koffielepel Provençalse kruiden
1 takje verse tijm



Recept

Vermeng alle ingrediënten voor de marinade. Laat de schouders hierin enkele uren marineren.

Meng alle ingrediënten voor de kruidenolie.

Haal het vlees uit de marinade en wrijf het in met de kruidenolie. Gril het vlees langs één kant op de BBQ, draai het om en laat ook de andere zijde gaar worden. Strooi er wat schilferzout of grof zeezout over en serveer.

Pulled chicken maken op de bbq

Voor pulled chicken op de barbecue heb je een toestel nodig met een deksel. De kip wordt indirect gebraden. Verwarm de barbecue tot 180°C à 200°C. Zet een opvangschaaltje onder de kip om het vocht op te vangen dat tijdens het braden vrijkomt. Dat vocht kan je nadien verwerken in je saus. Gebruik enkel een volledige kip of kippenbouten; filets drogen gemakkelijker uit.

Maak eerst de marinade of kruidenmengeling om de kip mee in te smeren. Bestrijk dan de kip met wat olie en daarna met de marinade of kruidenmengeling. Leg de kip op de barbecue en braad deze tot je een kerntemperatuur van 75°C hebt (dit kan je controleren met een kerntemperatuurmeter). Haal dan de kip van de barbecue en laat even rusten. Versnijdt de kip en trek het vlees uit elkaar met 2 vorken. Warm je (barbecue)saus op en voeg de stukjes kip toe.

Drumsticks of kippenbouten op de BBQ, daar houdt iedereen van!

Bestrijk de kippenbouten of drumsticks met olie of wentel ze door een marinade naar keuze. Laat gemarineerde kippenbouten minstens 15 minuten rusten in de koelkast. Gril rechtstreeks op het rooster. Zorg ervoor dat de barbecue goed op temperatuur is. Start boven de vuurgloed en verplaats vervolgens naar een iets minder hete zone om rustig verder te garen.

NIEUWS VAN ONZE PARTNERS



EDENRED: UW VOORKEURSPARTNER VOOR ECOCHEQUES EN MAALTIJDCHEQUES

Edenred is de marktleider voor extralegale voordelen in België. Deze partner biedt een waaier aan eenvoudig activeerbare oplossingen aan waarmee bedrijven de koopkracht van hun werknemers vergroten en tegelijkertijd hun fiscale lasten verminderen binnen een voordelig wettelijk kader.

Als lid van de beenhouwersfederatie geniet u bij Edenred van zeer voordelige tarieven

Ticket EcoCheque Edenred

Ticket EcoCheque, de concrete oplossing voor uw werknemers die milieubewust willen leven
Tot € 250 per jaar
100 % belastingvrij en geen sociale bijdragen

Ledenvoordeel: 20% korting* **Promocode: EC0321SLGBCR06**

Ticket Restaurant Edenred

Ticket Restaurant, het voordeel dat een evenwichtige voeding tijdens de lunchpauze promoot.
Tot € 8 per dag, waarvan € 2 aftrekbaar
100 % belastingvrij en geen sociale bijdragen
Vanaf de eerste werknemer en zelfs voor zelfstandige bedrijfsleiders

Ledenvoordeel: 25% korting*

Aanvaardt u nog geen Ticket Restaurant in uw zaak?
Sluit u dan aan bij ons handelaarsnetwerk (slagers, bakkers, broodjeszaken, restaurants, snackbars...) om uw activiteiten te boosten!

Voor de Ticket Restaurant:

Instapkosten: GRATIS (ter waarde van € 125)
Abonnementskosten: GRATIS (ter waarde van € 6,10/maand)
Participatie: 1,35% van het transactiebedrag (in plaats van 1,55%) + geen minimumbedrag

Meer informatie op www.edenred.be.

cindy.voisin@edenred.com - Tel. +32 (0)2 679 55 59

*Aanbod voorbehouden voor leden. Korting berekend op de basisprestatievergoeding (aanmaken en leveren van de kaarten niet inbegrepen).