
AAN DE SLAG
MET APPEL
EN PEER
LEKKER
VAN BIJ
ONS



DE DRIE TROEVEN VAN
appelen en peren van bij ons

Ontdek de 3 troeven van fruit van bij ons en tal van recepten. Denk daarna in de winkel aan fruit van bij ons, en ga aan de slag met Belgische appelen en peren.

LOKAAL

Als je voor Belgische appelen en peren kiest, steun je niet alleen onze telers maar heb je ook oog voor de natuur.

Vakmanschap: een lekkere, kraakverse appel of peer is het resultaat van echt vakmanschap. Onze Belgische fruittelers zien er namelijk op toe dat enkel appelen en peren van de beste kwaliteit in de fruitrayon verschijnen dankzij kennis en ervaring die doorgegeven wordt van generatie op generatie.

Respect voor de natuur: elke fruitteler waakt over de kwaliteit van hun product. Dat start met oordeelkundige aanplantingen, maar houdt ook minutieuze gewasverzorging- en bescherming in die de natuur respecteert.

KRAAKVERS

Appelen en peren van bij ons moeten geen duizenden kilometers afleggen om te schitteren in je fruitmand. Integendeel, ze vallen als het ware van de boom recht in je mand, en dat proef je! Er gaat dan ook niets boven de smaak van een kraakverse Belgische appel of peer.

LEKKER

Appelen en peren van bij ons zijn niet alleen lekker uit het vuistje maar ook in warme of koude bereidingen. Er zijn duizend-en-een mogelijkheden. Het zijn echte allrounders en dus perfect voor elk moment!

Inspiratie nodig? Ga aan de slag met onze recepten.

MEER LEKKERS OP
www.lekkervanbijons.be/fruit



Mini-appelstrudel

Een mini-appelstrudel met een bolletje ijs.
Bestaat er iets lekkerder?

6
PERSONEN

BEREIDING
30 MIN.

Ingrediënten

6 vellen filodeeg • 3 appelen • 1 el suiker • 1 vanillestokje • 1 tl kaneelpoeder • 1 snuifje kardemompoeder • 2 el rozijnen • 4 el boter • 2 el amandelschilfers • vanille-ijs • 8 g vanillesuiker

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Haal het filodeeg uit de verpakking. Zet een steelpannetje op het vuur met de boter en laat smelten. Schil de appel en snijd in kleine blokjes. Meng de appel in een kom met de suiker, rozijnen, het kaneelpoeder en kardemompoeder.
- Neem een bakplaat en bekleed met een vel bakpapier. Leg er een vel filodeeg op en bestrijk zacht met wat gesmolten boter. Schep een smalle strook appelvulling op het deeg en rol het filodeeg zo strak mogelijk op tot een rol. Herhaal voor de andere vellen filodeeg.
- Leg de appelstrudels op de bakplaat met de naad naar beneden en bestrijk met de resterende gesmolten boter.
- Bestrooi met de geschaafde amandelen en bak de appelstrudels ongeveer 15 minuten in de oven.
- Haal ze uit de oven en laat ze iets afkoelen.
- Serveer een bolletje vanille-ijs bij deze warme en overheerlijke ministrudels.



Ontbijttaart met havermout, peer en noten

4
PERSONEN

BEREIDING
80 MIN.

Taart als ontbijt? Ja, het kan met deze ontbijttaart met havermout, peer en noten. Laat het smaken!

Ingrediënten

90 g havermout • 1 kl bakpoeder • zout • 1 kl kaneelpoeder • 1 kl nootmuskaat • 1 kl gemberpoeder • 60 g rozijnen • 60 g pecannoten • 2 eieren • 190 ml volle melk • 190 ml kwark • 1 peer (Conference) • 9 kl kwark (afwerking) • 20 g pecannoten (afwerking)

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180° C
- Maak het beslag door alle droge ingrediënten onder elkaar te mengen in een grote mengkom. Meng alle natte ingrediënten onder elkaar. Doe de natte ingrediënten bij de droge en meng goed onder elkaar.
- Schil en snijd de peer in kleine stukjes en meng onder het beslag.
- Laat 15 minuten rusten.
- Stort het beslag in een met bakpapier beklede vierkante bakvorm van 20 cm op 20 cm.
- Bak goudbruin in de oven gedurende 40 minuten. Haal uit de oven en laat afkoelen.
- Snijd de taart in negen gelijke stukken en werk elk stukje af met 1 kl kwark en grof gehakte pecannoten.



Overnight oats met appel

Geen tijd om een lekker ontbijt te maken? Met deze overnight oats staat het al klaar in de koelkast. Het enige wat jij nog moet doen, is afwerken... en opeten natuurlijk!

2
PERSONEN

BEREIDING
10 MIN.

Ingrediënten

1 appel • 80 g havermout • 1 el pindakaas • 250 ml melk • 100 g volle yoghurt • 1 tl kaneelpoeder

VOOR EXTRA GARNERING:

1 halve appel (Jonagold) • 1 el pindakaas • kaneelpoeder

Bereiding

1 DAG OP VOORHAND

- Schil en ontpit de appel. Rasp de appel grof.
- Roer 1 eetlepel pindakaas los met de melk en yoghurt. Voeg de geraspte appel, havermoutvlokken en kaneel toe. Giet in 2 glazen potjes, dek af en laat 1 nacht zwellen in de koelkast.

DE DAG ZELF

- Garneer met fijngesneden blokjes appel, pindakaas en een snuifje kaneel.



Gevulde appel met speculaas, rozijnen en walnoten

4
PERSONEN

BEREIDING
60 MIN.

Op zoek naar een makkelijk dessert met appel? Probeer dan zeker deze gevulde appel met speculaas, rozijnen en walnoten.

Ingrediënten

4 appels (Jonagold) • 15 g havermout • 50 g bruine suiker • 15 g speculaas • 1 kruidnagel • 15 g rozijnen • 15 g walnoten • 10 g boter • 100 ml appelsap

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180° C
- Haal het klokhuis uit de appels met een appelboor.
- Meng de havermout, bruine suiker, speculaas, kruidnagel, rozijnen en walnoten onder elkaar. Blend grof.
- Zet de appels in een ovenschaal en vul de appels met de mengeling. Verdeel de boter over de appels en dek af met aluminiumfolie.
- Bak de appels 20 minuten in de oven.
- Verwijder de folie en bak nogmaals 8 à 10 minuten in de oven.



Croque monsieur met peer

Een croque monsieur is altijd lekker, maar heb je eens zin in iets anders? Maak dan wat tijd vrij en maak deze croque monsieur met peer en blauwschimmelkaas.

4
PERSONEN

BEREIDING
20 MIN.

Ingrediënten

8 sneden volkoren brood • 200 g gekookte ham • 150 g blauwe kaas • 2 peren (Conference) • 2 el vijgenconfituur • 2 el fijngehakte bieslook • boter

Bereiding

- Was de peren en snijd ze in dunne plakjes.
- Bestrijk telkens 1 snede brood met de vijgenconfituur. Beleg verder met de ham, kaas en plakjes peer. Sluit met een tweede snede brood, zonder confituur.
- Beboter de croques langs beide kanten en bak ze in een hete pan goudbruin. Werk voor het serveren af met de bieslook. Serveer met extra vijgenconfituur.



Pompoensoep met appel en curry

In de herfst en winter is een dampende kom pompoen-soep de perfecte opkikker. Voeg appel en curry toe aan dit pompoensoep recept voor een echte smaakbom.

4
PERSONEN

BEREIDING
60 MIN.

Ingrediënten

850 g pompoenen • 1 el olijfolie • 1 ajuin • 2 appels (Boskoop of Jonagold) • 1,50 l groente-bouillon • 1 el currypoeder • koriander • 4 sneden toast • peper • zout

Bereiding

- Snipper de ui en bak ze in olijfolie in een grote pot.
- Snijd de pompoen in kleine blokjes en voeg toe aan de ui. Laat even stoven op een middelhoog vuur.
- Snijd de appels in blokjes en voeg toe. Laat opnieuw even stoven.
- Voeg de curry toe en roer goed door. Giet er de bouillon bij en laat alles 30 min. zachtjes koken.
- Mix de soep en voeg wat water bij als ze te dik is. Breng op smaak met peper en zout en laat nog even doorkoken.
- Werk af met koriander en toast.



Gourmet met cordon bleu, blauwschimmelkaas en peer

Met deze homemade gourmet maak je er sowieso een feestje van! Cordon bleu met blauwe kaas en peer, een perfect match van smaken die je zeker zal bekoren.

4
PERSONEN

BEREIDING
30 MIN.

Ingrediënten

4 steaks • 1 sneetje ham (in 4 delen) • 1 blauwschimmelkaas • 2 peren • 500 g kriel-aardappelen • 1 citroen • 1 el suiker • 2 el gehakte walnoten • 1 el gehakte rozemarijn • boter • peper • zout

Bereiding

- Snijd de steaks horizontaal in twee platte stukjes. Leg tussen de stukjes steak een stukje ham en een stukje blauwschimmelkaas.
- Spoel de peren en verwijder het klokhuis. Snijd elke peer in 8 gelijke partjes. Besprenkel met citroensap.
- Bak de krieltjes ofwel apart in een grote pan, ofwel in de pannetjes van het gourmetstel. Kruid met grof zeezout.
- Bak eerst de stukjes peer in ruim wat boter en strooi er de suiker en walnoten over. Leg er de mini cordon bleu bij en bak verder tot het vlees mooi goudbruin gebakken is, de kaas lichtjes begint te smelten en de peer karameliseert. Serveer met de gebakken krieltjes en wat rozemarijn.



Galette met geiten-kaas, peer en ham

Een galette, dat is een taartje waarvan je de zijkanten naar binnen plooit en die je met allerlei lekkere ingrediënten kan beleggen. Met dit recept geniet je van een galette met geitenkaas, peer en ham. Smakelijk!

4
PERSONEN

BEREIDING
65 MIN.

Ingrediënten

VOOR DE BODEM:
150 g bloem • 100 g boter op kamertemperatuur • 1 el melk • zout

VOOR DE VULLING:
1 ei • 100 g yoghurt • 75 g geitenkaas (rolletje) • 4 sneetjes gedroogde ham • 1 peer (Durondeau) • 2 takjes rozemarijn • peper • zout

Bereiding

- Maak eerst de bodem. Kneed de bloem met het zout en boter tot een kruimelig deeg. Voeg er de melk aan toe en kneed tot een mooi glad deeg.
- Draai het deeg in folie en laat 20 min. rusten in de koelkast.
- Verwarm de oven voor op 180° C.
- Klop het ei los met de yoghurt. Kruid met peper en zout. Rol het deeg uit op een bakplaat met bakpapier en smeer het in met het eimengsel. Laat nog een beetje over voor de afwerking. Laat ongeveer 2 cm van de rand vrij.
- Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd in schijfjes.
- Snijd de geitenkaas in stukjes en scheur de ham in stukken.
- Verdeel de kaas, ham, peer op de galette en vouw de rand naar binnen. Werk af met fijngehakte rozemarijn en kruid met peper en zout.
- Wrijf de rand in met de overschot van het eimengsel. Bak de taart 20 à 25 min. in de oven.
- Haal de galette uit de oven en werk af met een beetje verse rozemarijn en kruid met peper.



Witloofsalade met gebakken appeltjes en oude kaas

Ook in de herfst en winter kan je genieten van een lekkere salade. Deze combineert witloof met gebakken appeltjes en oude kaas.

4
PERSONEN

BEREIDING
25 MIN.

Ingrediënten

4 stronken witloof • 2 rode uien • 75 g rucola • 2 appelen • 4 el honing • 4 tl graanmosterd • 4 el witte-wijnazijn • 75 g walnoten • 40 g croutons • 120 g oude kaas (Brugge Oud) • olijfolie • peper • zout

Bereiding

- Snijd de appel in partjes en besprenkel met wat olijfolie. Gril ze goudbruin in een grillpan of op de barbecue.
- Maak een dressing met de honing, mosterd, azijn en een flinke scheut olijfolie. Kruid met peper en zout.
- Snijd de oude kaas in blokjes. Haal de bladeren van het witloof los. Snijd de rode ui in halve maantjes.
- Meng de ui met rucola en witloof in een schaal. Verdeel er de gegrilde appeltjes over en verdeel er de blokjes kaas over.
- Werk de salade af met de walnoten, croutons en de dressing.



Varkenshaasje met balsamico, gebakken appeltjes en krieltjes

De balsamico en appeltjes geven het varkenshaasje een heerlijk zoete en volle smaak. Serveer met gebakken krieltjes.

4
PERSONEN

BEREIDING
45 MIN.

Ingrediënten

700 g krielaardappelen • 4 appelen (Jonagold) • 1 rode ui • 1 teentje knoflook •
700 g varkenshaasjes • 3 el balsamicoazijn • 2 el honing • 2 takjes rozemarijn •
70 g hazelnoten • boter • peper • zout

Bereiding

- Kook de krieltjes beetgaar in gezouten water en houd ze warm.
- Bereid intussen het vlees en de appeltjes.
- Snijd de appel in 4 en verwijder het klokhuis. Snijd grof in stukjes van 3 cm. Dek de appeltjes af en zet even opzij.
- Hak de hazelnoten fijn. Pel de ui en snijd in tweeën en daarna in reepjes. Pel en plet de knoflook.
- Verhit 1 eetlepel boter in een pan. Bak het varkenshaasje rondom rond goudbruin, voeg nog 1 eetlepel boter toe en voeg de ui, takjes rozemarijn en knoflook toe. Dek af met een deksel of aluminiumfolie en laat op een zacht vuur 8 minuten garen.
- Voeg dan 3 eetlepels balsamicoazijn toe en laat nog 5 minuten garen zonder deksel.
- Zet daarna de pan van het vuur, dek af en laat het vlees enkele minuten rusten.
- Verhit 1 eetlepel boter in een pan, voeg de stukjes appel en hazelnoot toe en laat zachtjes garen. Besprenkel met 1 eetlepel honing en laat karamelliseren. Kruid met een beetje peper en een snufje zout.
- Serveer het varkenshaasje met de uitjes en jus, gebakken appeltjes en krieltjes.



Krokante perentaart

Deze perentaartjes zijn misschien klein, maar ze zitten boordevol smaak dankzij onze Belgische peren. En het krokante deeg maak dit dessert net dat tikkeltje specialer.

4
PERSONEN

BEREIDING
35 MIN.

Ingrediënten

VOOR DE BODEM:
75 g amandelschilfers • 80 g hazelnoten • 40 g kristalsuiker • 2 eiwitten

VOOR DE TOPPING:
1 peer (Conference) • 4 el volle yoghurt • 4 takjes tijm • 4 kl honing

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180° C
- Meng alle ingrediënten voor de bodem onder elkaar en maak, per persoon, een rondje op een met bakpapier beklede bakplaat van diameter 10 cm.
- Bak de bodems 20 minuten in de oven. Laat de bodems afkoelen.
- Verhoog de oven naar 200° C
- Halveer de peer verticaal en haal er het klokhuis uit, maar laat het steeltje aan de peer. Doe dit ev. met behulp van een lepel. Snijd de halve peren nog eens door zodat je vier gelijke stukken hebt.
- Maak vijf sneden in de lengte naar beneden en blijf 1 cm weg van de steel.
- Leg de peren op een met bakpapier beklede bakplaat en smeer ze in met honing en rits er tijm bij. Bak de peren goudbruin in de oven gedurende 10 minuten.
- Haal de peren uit de oven en laat ze even afkoelen. Leg een lepel yoghurt op een taartbodem en schik er een peer bovenop.
- Werk af met extra honing en enkele blaadjes tijm. Herhaal dit voor de overige taartjes.



Feestelijke appelcrumble met nootjes en gember

Op zoek naar een feestelijk dessert met appel dat niet te moeilijk is om te maken? Dan is deze appelcrumble met nootjes en gember perfect voor jou!

4
PERSONEN

BEREIDING
50 MIN.

Ingrediënten

2 appels (Jonagold) • 75 g fijne suiker • 2 el honing • 100 g boter op kamertemperatuur • 150 g zelfrijzende bloem • 150 g gemengde noten (hazelnoten, pecannoten, pinda's, amandelen...) • 1 halve citroen • 2 cm gember • zeezout • boter • 4 bollen vanille-ijs

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Rasp zeste van de citroen en bewaar het sap.
- Schil de gember en rasp fijn.
- Was de appelen, verwijder het klokhuis met een appelboor en snijd in de helft. Maak inkepingen om de halve cm.
- Besprenkel met het citroensap.
- Meng de bloem samen met de kristalsuiker, geraspte gember, zeezout en citroenzeste in een grote kom. Werk de boter erdoor tot je kruimelachtige stukjes hebt.
- Hak de nootjes fijn, houd er wat apart voor de afwerking en meng de rest onder het deeg.
- Vet de ovenschoteltjes in met boter. Schik een halve appel per schoteltje en brokkel het deeg erlangs en erover.
- Bak gedurende 45 minuten in de oven of tot het deeg een bruin tintje krijgt.
- Haal de schaaltjes uit de oven, schep er een bolletje vanille-ijs bij, knijp wat honing over de appel en bestrooi met de resterende nootjes.





Voor meer recepten:

LEKKERVANBIJONS.BE/FRUIT

V.U.: VLAM vzw, F. Fontaine • Koning Albert II-laan 35 bus 50, 1030 Brussel • www.vlam.be