# Verrassend konijn!









## Op de barbecue gegrilde konijnenschouder, tartare van bil, aardappelslaatje met augurken en komkommercilinderslaatje



## *INGREDIËNTEN* *(VOOR 4 PERSONEN)*

4 konijnenbillen
8 konijnenschouders
6 vaste kookaardappelen met schil (bv. Belle de Fontenay), goed afgespoeld
2 eetlepels mayonaise
1 eetlepel sjalot, fijngesneden
2 grote augurken, in blokjes gesneden van ca. 0,5 cm
2 eetlepels bieslook, fijngesneden
olie
balsamico-azijn
peper en zout

*Voor de bouillon:*
1 ui
1 tak selder
½ preistengel
1 wortel
1 kruidnagel
1 anijs
15 peperbolletjes
zout
3 blaadjes laurier
2 l water

*Voor de garnituur:*
1 komkommer
rucola sla

## *BEREIDINGSWIJZE*

1. Breng de billen in de bouillon aan de kook en laat 3 uur zachtjes garen.
2. Haal de billen uit de bouillon en pluk het vlees van de boutjes. Versnijd het vlees tot een tartare en kruid af met peper, grof zout, olie en balsamico-azijn.
3. Gaar de aardappelen in de schil en laat afkoelen. Verwijder de schil en snijd in blokjes van ca. 0,5 cm. Meng de blokjes met de mayonaise, de bieslook, de sjalot en de augurken.
4. Vul vormpjes voor de helft met de aardappelen en vul verder op met de tartare van de konijnenbillen.
5. Wrijf de konijnenschouders in met olie en grill ze langs beide zijden tot ze gaar zijn op de BBQ.
6. Snijd de komkommer flinterdun in de lengte. Maak een busseltje van de sla, wikkel er een komkommerschijfje rond en prik vast.
7. Doe de aardappeltaartjes uit de vorm en serveer samen met de gegrilde konijnenschouders en het opgerolde komkommercilinderslaatje.

# Gegrild konijn met scampi op spies, gewokte groenten, soja en Japanse noedels



## *INGREDIËNTEN* *(VOOR 4 PERSONEN)*

3 konijnenfilets
12 scampi's
1 dikke wortel
½ Chinese kool
300 g shii-take champignons
400 g Japanse noedels
2 eetlepels Tiryaki (Japanse marinade)
1 eetlepel sojasaus
1 eetlepel ketjap
2 eetlepels sesamolie



## *BEREIDINGSWIJZE*

1. Snijd de wortel en de Chinese kool in fijne julienne (goed spoelen).
2. Kook de Japanse noedels beetgaar in gezouten water, spoel ze onder koud water af en zet opzij.
3. Snijd de shii-take in schijfjes.
4. Verdeel de konijnenfilets en de scampi's over de spiesjes en grill ze. Gaar ongeveer 5 minuten verder in de oven.
5. Wok de shii-take, de wortel en Chinese kool in sesamolie, doe er de pasta bij en werk af met de Tiryaki, de sojasaus en de ketjap.
6. Dresseer de spies bovenop de wokmengeling.

# Opgevulde konijnenrug met mozarella, gedroogde tomaten en pesto – crème van bloemkool en bloemkoolcouscous





## *INGREDIËNTEN* *(VOOR 4 PERSONEN)*

*Voor de vulling:*
2 konijnenfilets
160 g mozarella
3 eetlepels zongedroogde tomaten
1 koffielepel pesto

*Voor de couscous:*
4 dl kippenbouillon
1 eetlepel raz el hanout
230 g couscous
½ bloemkool (fijne roosjes)

*Voor de crème van bloemkool:*
de rest van de bloemkool
4 grote aardappelen
1 dl melk
40 g boter
peper en zout
muskaatnoot

## *BEREIDINGSWIJZE*

1. Snijd het dikste deel van de konijnenfilet in en leg de filet volledig open zodat men één groot plat stuk krijgt.
2. Snijd de mozarella en de gedroogde tomaatjes in fijne blokjes en meng met de pesto.
3. Rol de filets met het mengsel op, zet vast met twee tandenstokers en zet weg in frigo.
4. Snijd van de bloemkool de bovenste roosjes af zodat men enkel de fijne roosjes heeft. Houd deze opzij voor de couscous.
5. Maak van de rest van de bloemkool, de aardappelen, de melk en de boter een smeuïge puree en kruid deze met peper, zout en muskaatnoot.
6. De bouillon opwarmen en kruiden. Op de couscous gieten en laten zwellen. Meng daarna de bloemkoolroosjes erbij.
7. Kleur de konijnenfilets aan en laat ze 6 minuten verder garen in een voorverwarmde oven op 180°C.
8. Dresseer de couscous via een dresseerring op een bord, leg daarnaast de rolletjes gevulde konijnenfilets en een lepel bloemkoolpuree.

# Gelakte konijnenfilet met paëlla en mossel-garnaalsausje



## *INGREDIËNTEN* *(VOOR 4 PERSONEN)*

*Voor het mossel-garnaalsausje:*
1 ui
1 takje thym
1 teentje look
olijfolie
200 g ongepelde garnalen
± 20 stuks gekuiste mosselen
2 koffielepels curry
1 potje saffraan
2 dl witte wijn
6 dl water
3 koffielepels tomatenpuree
1 dl room
30 g boter

*Voor de gelakte konijnenfilets:*
2 konijnenfilets
1 eetlepel honing
2 eetlepels sojasaus

*Voor de paëlla:*
190 g paëllarijst
1 versnipperde sjalot
3 dl bouillon
3,5 dl water
inktvistube
peper en zout
olijfolie

## *BEREIDINGSWIJZE*

1. Leg de garnalen op een ovenplaat en laat ze op 180°C 15 minuten in de oven drogen.
2. Doe de ui, de thym en de look in een pot en breng alles aan het zweten in een beetje olijfolie. Doe er de curry, de saffraan, de mosselen en de witte wijn bij en laat samen 4 minuten koken met het deksel erop. Haal de mosselen uit de bouillon en laat ze apart koud worden.
3. Doe bij de bouillon water, de gedroogde garnalen en de tomatenpuree. Laat 20 minuten zachtjes sudderen. Daarna goed mixen en passeren door zeef (goed doorduwen).
4. Laat de gesnipperde sjalot zweten in wat olijfolie. Doe de paëllarijst erbij en bevochtig met 3 dl van onze bouillon en 3,5 dl water, peper en zout en laat de rijst 12 minuutjes zachtjes garen.
5. Neem de inktvistube, snijd deze in fijne reepjes, bak ze kort aan in wat olijfolie en meng ze onder de paëllarijst.
6. Meng de honing en de sojasaus samen en marineer hierin 1 minuutje de konijnenfilets.
7. Bak de filets bruin en laat ze nog 4 minuten verder garen in de oven op 180°C.
8. Neem voor de saus 3 dl bouillon en 1 dl room en warm hierin de mosselen terug op.
9. Schik de rijst via een dresseerring in het midden van een diep bord. Schik er de mosselen rond en bovenop de rijst de konijnenfilets.
10. Doe bij de saus nog 30 g boter, goed mixen en verdeel over de vier borden.

# Konijn: een gezonde keuze!

**Konijn is een edel stukje vlees: het is mager, licht verteerbaar, bevat meer onverzadigde dan verzadigde vetzuren en heeft een zeer fijne smaak. Bovendien biedt konijnenvlees zoveel bereidingsmogelijkheden en past het perfect in de hedendaagse en lichte keuken. Variatie troef dus!**

## *DE GEZONDHEIDSTROEVEN VAN KONIJN*

- ✓ **Mager vlees.** Konijnenvlees behoort tot de magere vleessoorten. De kwaliteit van het weinige vet (gemiddeld 8,5 % vet per heel konijn) is gunstig door een relatief lage hoeveelheid verzadigde vetzuren en meer onverzadigde vetzuren, welke hart- en vaatziekten helpen te voorkomen.
- ✓ **Evenwichtige vetzuursamenstelling.** In vergelijking met andere vleessoorten bevat konijnenvlees ook meer essentiële vetzuren: linolzuur, een omega-6 vetzuur, en alfa-linoleenzuur, een omega-3 vetzuur. Bovendien komen ze in konijnenvlees voor in een gunstige verhouding. Het cholesterolgehalte in konijnenvlees is gemiddeld lager dan 50 mg per 100 g vlees.
- ✓ **Rijk aan essentiële voedingsstoffen.** Konijnenvlees is rijk aan vitaminen uit de B-groep en aan eiwitten met een hoogwaardige kwaliteit. Het bevat ten slotte meer ijzer dan andere vleessoorten.
- ✓ **Licht verteerbaar.** Gekweekte konijnen worden jong geslacht waardoor het vlees weinig collageen bevat en het heerlijk mals en licht verteerbaar is.

## *KONIJN, VERRASSEND IN ELK SEIZOEN*

- ✓ Konijn heeft verrassend veel meer te bieden dan de winterse stoofpot uit de traditionele keuken. Konijn leent zich ook perfect voor zomerse bereidingen. Mediterraans of exotisch getinte gerechten, lichte salades, barbecues en koude gerechten krijgen een trendy toets met konijn. Bovendien is het eenvoudig te bereiden. Even bakken, stomen, wokken, grillen, als eenpansgerecht of in de tajine: met konijnenvlees zit je goed voor de zomer!

V.U.: L. Huysmans – VLAM, Koning Albert II-laan 35 bus 50, 1030 Brussel.

***DE SMAAK TE PAKKEN?***
***SURF NAAR WWW.KONIJN.BE VOOR MEER RECEPTEN EN TIPS!***

**Recepten:** *Chef Nicky Van Goethem, Restaurant Le Cirque*
**Foto's:** *Fotograaf Philippe Desnerck, Foodphotography*

***WWW.KONIJN.BE***

Lekker VAN BIJ ONS