# MET VLEES VAN BIJ ONS DE WERELD ROND

6 recepten uit de wereldkeuken



Vlees
VAN BIJ ONS.be
oedzaam eilig erantwoord









# VLEES VAN BIJ ONS, LEKKER ANDERS

## - MET ZORG GEKWEEKT, STRENG GECONTROLEERD EN DOOR IEDEREEN GESMAAKT -

Met een lekker stukje Belgisch vlees maken we natuurlijk graag klassiekers: stoofvlees met friet, rosbief of varkensgebraad met groentekrans en kroketjes. Wil je toch eens iets anders dan deze vertrouwde klassiekers? Lees dan zeker verder.

Want het vlees van bij ons past ook perfect in buitenlandse keukens, bijvoorbeeld in de Italiaanse, de Aziatische of Marokkaanse keuken. Benieuwd? Probeer het eens: in dit boekje vind je 6 toprecepten uit de wereldkeuken.

Zo tover je met stoofvlees, varkensgebraad of kalfslapjes van om de hoek heel eenvoudig een verrassend stukje buitenland op je bord. Wedden dat die zalige geur en heerlijke smaak je doen dromen van je volgende vakantiebestemming?



# HONGARIJE GOULASH

***Hongaarse goulash werd oorspronkelijk gemaakt in een bográc, een grote ketel boven een open vuurtje. De bereiding kon tot wel 4 uur duren: intussen werd er voortdurend geroerd en regelmatig water toegevoegd. Met het recept hieronder heb je na 2 uur al een heerlijk stoofpotje.***

## Dit heb je nodig voor 4 personen

• 1 el olijfolie • 600 g rundstoofvlees • peper en zout • 1 tl paprikapoeder • 2 uien, fijngesneden • 2 wortels, geschild en in stukken • 1 rode paprika, zaadlijsten verwijderd, in stukken • 250 g champignons, in partjes • 1 el tomatenpuree • 1 dl rode wijn • 1 dl rundsfond • 1 blik gepelde tomaten • bieslook als garnituur

## Zo maak je het klaar

Verhit de olijfolie in een stoofpot. Kleur het vlees aan en kruid met peper, zout en paprikapoeder. Voeg de uien, de wortels, de paprika, de champignons toe en fruit glazig. Roer de tomatenpuree eronder en blus met rode wijn. Giet de rundsfond en de gepelde tomaten erbij.

Laat alles 2 uur op een medium vuur stoven.
Werk de goulash af met bieslook. Lekker met brood.

**Tip:** Wil je liever een meer gebonden saus?
Laat onafgedekt inkoken of roer er op het eind wat maiszetmeel door, opgelost in water.

**Eet smakelijk! Jó étvágyat!**



# MAROKKO TAJINE

***Tajine betekent 'suddergerecht'. Een traditioneel Noord-Afrikaans gerecht dat bereid wordt in een kegelvormige, gesloten kookpot uit klei: de tajine. Klei neemt de warmte traag op, maar houdt die lang vast. De stoom condenseert tegen het deksel en druipt dan op het gerecht. Zo wordt de bereiding continu bevochtigd en eindig je met een smakelijke stoofschotel.***

## Dit heb je nodig voor 4 personen

• 1 + 1 el olijfolie • 600 g stoofvlees • peper en zout • 1 ui, fijngesneden • 1 knoflookteen, fijngesneden • 1 kaneelstokje • 3 kruidnagels • 1 tl komijnpoeder • 1 aubergine, in blokjes • 400 g tomatenblokjes uit blik • 1 tl honing • 100 g gedroogde abrikozen • 400 g kikkererwten uit blik

**Voor de couscous:**

• 1 kopje couscous • 1 el olijfolie • 2 kopjes groentebouillon • 4 el amandelen • 1 el gehakte bladpeterselie

## Zo maak je het klaar

Verwarm de olijfolie in een tajine. Kleur het vlees aan en kruid met peper en zout. Doe de ui, de knoflook met wat extra olijfolie erbij en fruit glazig.

Voeg de kaneel, de kruidnagels en de komijn toe. Stoof de blokjes aubergine aan in een aparte pan en voeg toe. Doe er de tomatenblokjes bij, de abrikozen en 2 dl water. Laat 45 minuten zachtjes sudderen.

Spoel de kikkererwten, laat ze uitlekken en doe ze met de honing bij het stoofpotje. Laat nog 15 minuten verder sudderen.

Meng de couscous met de olijfolie zodat elk korreltje een laagje olie heeft gekregen. Overgiet met de kokende bouillon en laat 15 minuten wellen. Maak los met een vork. Rooster intussen de amandelen in een droge pan, hak ze grof. Bestrooi de couscous met amandelen en peterselie. Serveer de tajine met de couscous.

**Eet smakelijk! Bsaha!**



# RUSLAND
# ORLOFFGEBRAAD

***De Russische prins Aleksej Fjodorovitsj Orlov had in de 19de eeuw, net zoals vele edellieden, een Franse kok in dienst. Deze chef creëerde 'Veau Orloff', met kalfsvlees, en droeg de bereiding op aan de prins. Een gerecht met prinselijke allures dus. Sindsdien ontstonden er heel wat variaties op dit gerecht, met als bekendste de bereiding met varkensvlees.***

## Dit heb je nodig voor 4 tot 6 personen

• 800 g varkensgebraad • peper en zout • 4 plakjes gekookte ham • 4 plakjes kaas • 1 klont boter • 2 uien, gepeld, in partjes • 2 knoflooktenen, gekneusd • 2 takjes rozemarijn • 2 kruidnagels • 250 g champignons, in schijven • 2 dl room • 20 kroketten • 4 à 8 stronken witloof

## Zo maak je het klaar

Verwarm de oven voor op 180°C. Snijd het vlees open tot 1 vierkante lap. Kruid het gebraad met peper en zout. Beleg met sneetjes kaas en hesp. Rol het vlees op en bindt vast met keukentouw.

Smelt een klont boter in een stoofpot. Laat de boter een beetje bruin worden en leg het gebraad in de pot. Kleur het rondom aan. Leg de uien, de knoflook, de kruidnagel en de rozemarijn rondom het gebraad en laat ze meestoven. Plaats het deksel op de pot en zet in de voorverwarmde oven. Reken een baktijd van 30 tot 40 minuten, afhankelijk van de grootte van het gebraad en het type oven.

Haal het gebraad uit de pot en laat omgekeerd rusten in aluminiumfolie op een plank. Verwijder de rozemarijn, de ui de knoflook en de kruidnagels. Zet de pot op het vuur en stoof de champignonschijfjes. Giet de room erbij en laat 5 minuten op een matig vuur inkoken. Kruid met peper en zout.

Snijd het gebraad in plakjes en serveer met de champignonroomsaus. Lekker met kroketten en gestoofd witloof.

**Eet smakelijk! Priyatnogo appetita!**



# THAILAND
# PAD THAI

***Wist je dat Pad Thai zijn bestaan dankt aan de Thaise minister-president Plaek Pibul Songkram, die de Thaise keuken wilde ontdoen van Chinese invloeden? Zo werd Pad Thai één van de nationale gerechten van Thailand, en intussen is het over de hele wereld razend populair.***

## Dit heb je nodig voor 4 personen

• 100 g rijstnoedels • 1 el arachideolie • 600 g varkensgebraad (mignongebraad) in reepjes • 2 knoflooktenen, fijngesneden • 1 chilipeper, in ringen • 1 stengel citroengras, doormidden gesneden • 2 eieren • 2 el vissaus of sojasaus • 1 el rietsuiker • ¼ Chinese kool, in repen • 100 g sojascheuten • 3 lente-uien, in ringen

**Voor de garnituur:**

• sap van ½ limoen • 2 el ongezouten pindanoten, grofgehakt • enkele takjes verse koriander

## Zo maak je het klaar

Bereid de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Zet opzij.

Verwarm de olie in een wok en schroei het vlees aan. Doe de knoflook, de chilipeper en het citroengras erbij. Breek de eieren rechtstreeks in de wok en voeg de vissaus en de suiker toe. Roer goed terwijl het ei stolt. Voeg de Chinese kool en sojascheuten toe en roerbak kort.

Doe de noedels en de lente-uien erbij. Werk af met limoensap, pindanoten en verse koriander.

**Eet smakelijk! Thaan hoi aroy!**



# OOSTENRIJK
# WIENER SCHNITZEL

***Een wiener schnitzel kan alleen maar uit de Oostenrijkse hoofdstad komen, denk je. Toch ligt de oorsprong eigenlijk in Venetië. Italiaanse koks bakten in de 16de eeuw al vlees in broodkruimels, en de Joodse bevolking in Constantinopel deed dat waarschijnlijk nóg eerder. Volgens de legende bracht de Oostenrijkse veldmaarschalk Radetzky de schnitzel in 1857 naar Oostenrijk. Het gerecht werd tijdens de keizertijd geperfectioneerd tot wat we nu kennen: een Oostenrijkse specialiteit.***

## Dit heb je nodig voor 4 personen

• 4 kalfslapjes (± 150 g/stuk, 1 cm dik) • peper en zout • 2 eieren • 50 g paneermeel • 40 g bloem
• 2 à 3 el arachideolie of flinke klont boter
• 800 g krielaardappelen • 1 klontje boter
• 4 el gehakte peterselie • 4 little gems, de blaadjes losgemaakt • 250 g kerstomaten, in partjes
• 2 citroenen, gehalveerd

## Zo maak je het klaar

Kook de aardappelen in gezouten water gaar. Pel de aardappelen.

Kruid de kalfslapjes aan beide zijden met peper en zout. Vul drie diepe borden: het eerste met bloem, het tweede met losgeklopte eieren en het laatste met paneermeel.

Haal de lapjes eerst door de bloem en klop de overtollige bloem eraf. Dompel ze vervolgens onder in het ei, laat ze even uitlekken en eindig met een laagje paneermeel.

Smelt een klontje boter in een pan. Haal de aardappelen even door de boter zodat ze mooi glanzen. Kruid met peper en zout. Bestrooi royaal met peterselie.

Verwarm de arachideolie in een pan en bak de kalfslapjes op een matig vuur. Draai het vlees na een paar minuten om, zodra het paneermeel kleurt en de lapjes langs beide zijden goudbruin krokant zijn. Laat de lapjes uitlekken op een vel keukenpapier.

Serveer de schnitzels met peterselieaardappelen, sla, tomaat en een halve citroen.

**Eet smakelijk! Mahlzeit!**



# ITALIË
# OSSOBUCO

***Deze stijlvolle Italiaanse klassieker komt oorspronkelijk uit Milaan. Bereid dit recept als je tijd hebt: het duurt tot 2,5 uur voordat je ervan kan proeven. Serveer er bijvoorbeeld een rode Toscaanse wijn bij. Instant vakantiegevoel verzekerd!***

## Dit heb je nodig voor 4 personen

• 4 kalfsschenkels • peper en zout • 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

**Voor de gremolata:**

• 1 tl citroenzeste • 4 el platte peterselie, fijngehakt • 1 knoflookteen, geperst

## Zo maak je het klaar

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.

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

**Eet smakelijk! Buon appetito!**



## RUNDVLEES VAN BIJ ONS. LEKKER GESTOOFD.

Stoven is ideaal voor vlees met veel bindweefsel. Gebruik stukken vlees van minstens 2,5 cm. Bak het vlees eerst kort aan in een stoofpot met dikke bodem, en laat het dan langzaam verder garen in vocht op maximum 80°C.

**Goed om te weten**

- Haal het vlees op voorhand uit de koelkast. Kruid het net voor je het in de pan legt.
- Schroei het vlees dicht in de pan. Doe het daarna in de stoofpot, en doe er de vloeistof (bier, wijn, bouillon,…) bij. Zet je vuur laag en het deksel op een kier: zo kan er stoom ontsnappen.
- Laat rustig sudderen. Het vlees is gaar als je met de hand de vezels uiteen kan duwen.
- De dag nadien is een stoofpot nóg smakelijker. Schep het vlees wel uit de saus voor je het weer opwarmt en doe het pas op het laatste moment bij de warme saus. Zo blijft het veel sappiger.

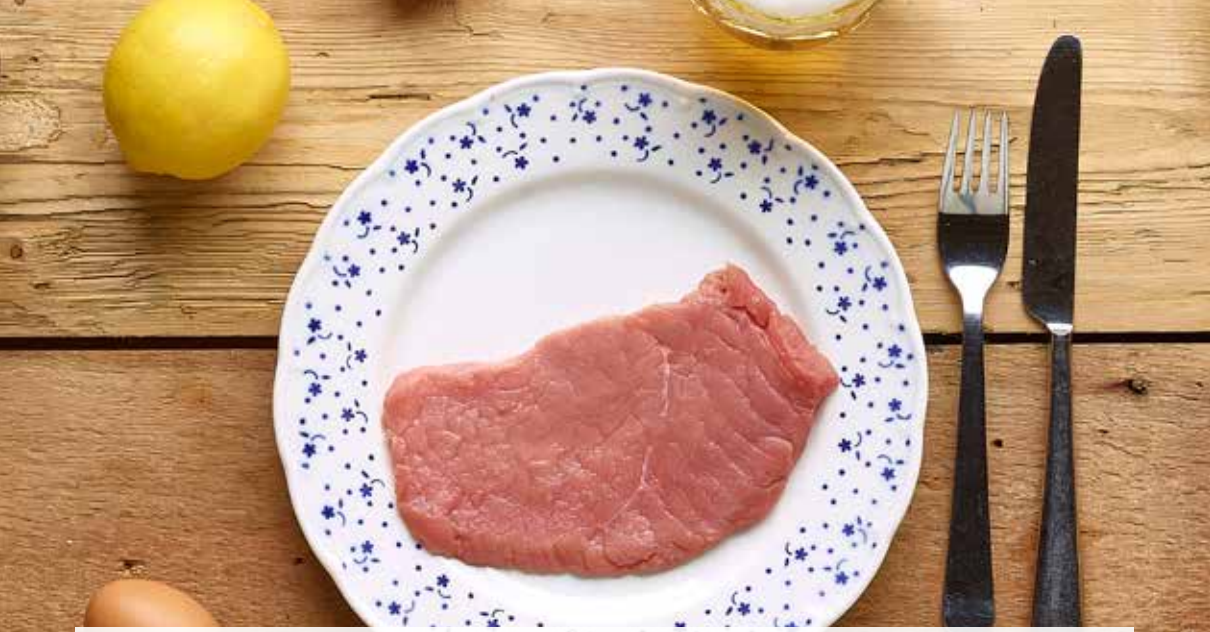


## VARKENSVLEES VAN BIJ ONS. LEKKER GEBRADEN.

Gebraad met een vetrandje is ideaal om je vlees sappig te houden. De exacte braadtijd varieert van de diameter van je vlees en de temperatuur van je oven. Pas je braadslee aan de grootte van je gebraad aan.

**Goed om te weten**

- Haal het vlees 20 min. op voorhand uit de koelkast. Dep het droog en kruid op het allerlaatste moment, want zout trekt vocht uit het vlees.
- Korst het gebraad eerst in de pan. Doe het dan in een braadslee, en giet het braadvet erover. Schep tijdens het braden af en toe wat braadjus over het vlees.
- Varkensgebraad met een kerntemperatuur van 69°C is mooi rose, bij 75°C is het volledig gegaard. Kenners beschouwen 71°C als de ideale temperatuur.
- Laat het gebraad een kwartier tot een half uurtje rusten op een warm bord, voordat je het opdient.



## KALFSVLEES VAN BIJ ONS. GOED GEBAKKEN.

Bakken is vooral geschikt voor malse, niet te dik gesneden stukken vlees met weinig bindweefsel. De vetstof zorgt voor de ideale geleiding tussen de hete pan en het vlees.

**Goed om te weten**

- Haal het vlees ruim op voorhand uit de koelkast. Kruid het net voor het de pan in gaat.
- Gebruik een pan met een dikke bodem, aangepast aan het formaat van het vlees.
- Laat het vlees goed aankorsten vóór je het omdraait. Verlaag na het aankleuren de temperatuur om te vermijden dat de buitenkant te sterk uitdroogt en aanbrandt.
- Dreigt de boter te verbranden? Voeg dan een vers klontje toe.
- Verkort de baktijd van dikkere stukken door na het korsten een deksel op de pan te zetten. Het stoomeffect zorgt voor een snellere garing in de kern.
- Gebruik geen vork: door te prikken gaan sappen verloren. Werk liever met een spatel of een tang.



## VLEES VAN BIJ ONS. SNEL GEWOKT.

Wokken past goed in een gezonde keuken. Gebruik mals, mager vlees. Bak het vlees kort, maar op zeer hoge temperatuur in een speciale, gebogen wokpan. Je hebt weinig vetstof nodig en de voedingswaarde blijft goed bewaard.

**Goed om te weten**

- Wokken moet snel gebeuren. Zet dus al je ingrediënten op voorhand binnen handbereik.
- Snijd het vlees in hapklare reepjes die snel garen, en marineer het voor een lekker oosters smaakje. Bak het zeer kort aan (max. 1 minuut) in kleine porties.
- Gebruik een olie die bestand is tegen sterke verhitting. Arachideolie is ideaal.
- Laat het vlees uitlekken en roerbak dan pas de groenten. Doe er een saus of de marinade bij, en voeg dan opnieuw het gebakken vlees toe.



# EEN WERELD VAN EIWITTEN, VITAMINEN EN MINERALEN

*Vlees is een belangrijke leverancier van eiwitten, B-vitaminen (B1, B3, B6 en vooral B12) en mineralen zoals ijzer en zink. Ze spelen een rol bij de groei, de opbouw en het onderhoud van je lichaam.*

## Eiwitten

Na water zijn eiwitten het belangrijkste bestanddeel in vlees. Elke 100 gram vers vlees bevat ongeveer 20 gram eiwitten.

Eiwitten in vlees zijn goed verteerbaar en hebben een hoge biologische waarde. Dat betekent dat vlees alle essentiële aminozuren bevat die nodig zijn om je lichaamsweefsels optimaal op te bouwen en te onderhouden, hoe jong of oud je ook bent.

## Vitamine B12

Vitamine B12 zit van nature enkel in dierlijke producten en draagt bij tot de vorming van rode bloedcellen en een normale werking van het zenuwstelsel en het immuunsysteem.

Wie geen vlees of andere dierlijke producten zoals zuivel eet, kan te weinig vitamine B12 binnenkrijgen en moet verrijkte voedingsmiddelen of voedingssupplementen gebruiken.

## IJzer en zink

Vlees draagt in belangrijke mate bij tot de inname van ijzer en zink. IJzer is belangrijk: het ondersteunt het zuurstoftransport in het lichaam, de werking van het immuunsysteem en de energiestofwisseling. Wie ijzer te kort heeft, is sneller vermoeid. Zink ondersteunt het immuunsysteem. Het helpt ook mee je haar, huid en nagels gezond te houden.

Een ijzer- en zinktekort kunnen in alle leeftijdsgroepen voorkomen. Jonge kinderen, jonge vrouwen, vegetariërs en veganisten lopen meer kans.

***Wist je dat ons lichaam ijzer gemakkelijker opneemt uit vlees?***

De ijzeropname bedraagt ongeveer 25 % uit vlees en maar 5 tot 15 % uit plantaardige voedingsmiddelen.



# VOEDZAMER DAN JE DENKT

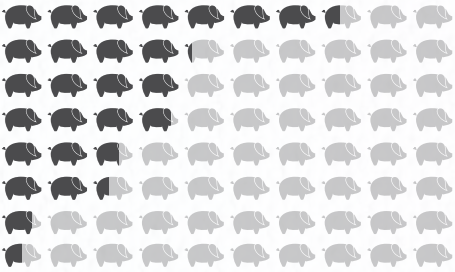
Een stukje vlees van bij ons past prima in een gezonde keuken. Hieronder zie je hoeveel je van je dagelijkse benodigde hoeveelheid vitaminen en mineralen binnenkrijgt met 100 g vlees. Bijvoorbeeld: 100 g rundvlees levert je al 78 % van de hoeveelheid vitamine B12 die je elke dag nodig hebt.

## 100 g mager rundvlees levert gemiddeld ongeveer



| | |
|---|---|
| VITAMINE B12 | 78%* |
| EIWITTEN | 44%* |
| ZINK | 41%* |
| VITAMINE B3 | 33%* |
| VITAMINE B6 | 25%* |
| IJZER | 15%* |
| ENERGIE (CALORIEËN) | 6%** |

## 100 g mager varkensvlees levert gemiddeld ongeveer



| | |
|---|---|
| VITAMINE B1 | 75%* |
| EIWITTEN | 41%* |
| VITAMINE B12 | 40%* |
| VITAMINE B3 | 38%* |
| VITAMINE B6 | 26%* |
| ZINK | 23%* |
| IJZER | 7%* |
| ENERGIE (CALORIEËN) | 5%** |

** % van de benodigde hoeveelheid per dag ** % van de gemiddelde energie(calorieën)behoefte per dag.*
*Bron: Belgische voedingsmiddelentabel, www.internubel.be*

***Vlees maakt samen met vis, eieren en vervangproducten deel uit van de actieve voedingsdriehoek, het Vlaamse voedingsvoorlichtingsmodel (www.vigez.be/voeding).***

In dit boekje vind je 6 gerechten uit de wereldkeuken, met vlees van bij ons.
Want een goed stukje vlees verdient een even goed recept.
De smaak te pakken? Laat je verder inspireren op **vleesvanbijons.be**

MIX
Papier van verantwoorde herkomst
FSC® C021274
FSC www.fsc.org

Vlees
VAN BIJ ONS.be
✓oedzaam ✓eilig ✓erantwoord

VLAM.be

VU: Sofie Bombeeck. VLAM - Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing. Koning Albert II-laan 35 bus 50, B-1030 Brussel.