DEZE KEER KONIJN

KONIJN.BE



10

gemakkelijke en originele recepten



Konijn zorgt voor variatie op het menu.

Een origineel menu? Kies dan eens voor konijn. Konijn is mager, smaakvol en zit boordevol essentiële voedingsstoffen. Een portie konijn van 100 g levert gemiddeld zo'n 145 kcal. Ideaal voor een gezonde levensstijl. Proef snel van onze lekkere en veelzijdige recepten die je terugvindt in deze folder!

Parkkonijn, daar wordt iedereen beter van.

Konijn, da's altijd een plezier op je bord. Maar als je zeker wilt zijn van je stukje konijn, kies dan voor Belgisch parkkonijn.

BELGISCHE DIERVRIENDELIJKHEID

België is een pionier op het vlak van dierenwelzijn. Sinds 1 januari 2016 mogen in België geen vleeskonijnen meer gehuisvest worden in kooisystemen. De minimale standaard is de zogenaamde diervriendelijke "parkhuisvesting". België speelt daarmee een voortrekkersrol in Europa.

KWALITEIT OP Z'N LEKKERST

Parkkonijn is een garantie op kwaliteit. Zo krijgen alle parkkonijnen uitsluitend plantaardig voer bestaande uit granen en luzerne. Dat bevordert de gezondheid en de groei van het konijn! Bovendien worden er bij het slachten, versnijden en verwerken zeer strenge kwaliteitsnormen gehanteerd. Zo mag je gerust zijn dat het stukje konijn dat jij koopt uiterst hygiënisch en smaakvol is.

WELZIJN VOOR ELK KONIJN

In parkhuisvesting genieten konijnen van veel meer bewegingsruimte om rond te huppelen dan vroeger. Zo kunnen ze springen op een verhoogd platform, knagen aan knaagmateriaal, zoals hardhout, en spelenderwijs in een tunnel kruipen. Ook de minimale oppervlakte werd vergroot, waardoor de konijnen veel meer ruimte krijgen om te bewegen.

Check dus bij de aankoop van konijn in de winkel zeker de herkomst van je aankoop. Belgische of gecertificeerde herkomst garandeert deze dierwelzijnsstandaard.



① Wok met konijn en groene groentjes

AANTAL PERSONEN
4

VOORBEREIDING
15 MIN

BEREIDING
15 MIN

- 350 g konijnfilet
- 4 lente-uitjes
- 1 teentje knoflook
- 250 g prinsessenboontjes
- 200 g groene aspergepunten
- 200 g broccoliroosjes
- handvol koriander
- ½ limoen
- 250 g jasmijnrijst
- handvol cashewnoten
- 4 el sojasaus
- 1 tl chilisaus
- ½ tl sesamolie
- arachideolie
- peper en zout

Kook de rijst gaar in licht gezouten water.

Snijd de konijnfilets in blokjes. Halveer de boontjes en snijd de lente-ui in ringen. Roerbak de lente-ui en de geperste knoflook 2 minuten in arachideolie. Voeg de konijnblokjes en cashewnoten toe en roerbak 5 minuten verder.

Haal uit de pan en hou warm.

Verwarm opnieuw wat olie in de wok en roerbak de broccoli, aspergepunten en boontjes beetgaar.

Voeg het vlees opnieuw toe en blus met de sojasaus, sap van de ½ limoen, de chilisaus en sesamolie. Roerbak nog even verder. Proef en kruid eventueel bij met peper en zout.

Schep de wok in borden, werk af met de koriander en geef er de rijst bij.



② Vol-au-vent van konijn

AANTAL PERSONEN
4

VOORBEREIDING
20 MIN

BEREIDING
60 MIN

1 konijn, versneden
2 uien
2 teentjes knoflook
1 stengel selder
2 wortelen
4 takjes tijm
2 blaadjes laurier
enkele takjes krulpeterselie
500 ml wildfond
1500 ml water
250 g champignons
200 g erwtjes, diepvries
bosje kervel
boter
peper en zout

VOOR DE BALLETJES

400 g kalfsgehakt
1 eidooier
50 g paneermeel

VOOR DE SAUS

50 g boter
50 g bloem
200 ml room
nootmuskaat
½ citroen

Snijd de uien, wortelen en selder in grove stukken. Pel en plet de look. Stoof alles in boter. Bind de tijm, laurier en peterselie samen en laat even meestoven.

Schik de stukken konijn op de groenten en overgiet met de wildfond en 1500 ml water. Dek af en laat 1 uur stoven.

Meng de eidooier en het paneermeel onder het gehakt. Kruid met peper en zout. Rol er kleine balletjes van.

Haal het konijn uit de bouillon en laat afkoelen. Zeef de bouillon.

Kook de balletjes gaar in de bouillon van het konijn. Schep uit met een schuimspaan.

Snijd de champignons in kwartjes en bak ze in boter goudbruin. Kruid met peper en zout. Voeg de gehaktballetjes toe en bak even mee.

Pluk het vlees van het konijn.

Smelt 50 g boter en voeg al roerend de bloem toe. Laat 2 minuten al roerend bakken. Giet er langzaam de room bij en vul aan met bouillon tot er een smeuïge saus ontstaat. Breng op smaak met nootmuskaat, wat citroensap, peper en zout. Voeg de stukjes konijn, champignons, gehaktballetjes en erwtjes toe. Schep om en laat nog even doorwarmen.

Schep de vol-au-vent op de borden en werk af met een plukje kervel.

Lekker met puree.



③ Stoofpotje van konijn, peperkoek en bier met Chinese kool

AANTAL PERSONEN
4

VOORBEREIDING
15

BEREIDING
60 MIN

1 konijn in delen
boter
1 zoete witte ui
3 el bloem
200 ml groentebouillon
2 flesjes bier, bv. Rodenbach Grand Cru
verse tijm
3 laurierblaadjes
2 el mosterd
1 el balsamicoazijn
Luikse siroop
3 plakjes peperkoek
1 Chinese kool
100 g pancetta
pijnboompitten

Verwarm de oven voor op 150 °C.

Snijd de ui in grove stukken. Laat in een pan de boter bruin worden en korst alle stukken konijn mooi bruin. Voeg de gesneden ui toe.

Bestrooi het geheel met 3 el bloem. Overgiet met het bier en de groentebouillon.

Voeg enkele takjes tijm en 3 laurierblaadjes toe. Laat het geheel opkoken.

Plaats de pan in de oven gedurende 30 minuten op 150 °C.

Besmeer 2 plakjes peperkoek met mosterd. Haal het konijn uit de oven en voeg de peperkoek, met de mosterd naar beneden gericht, toe. Plaats nogmaals 30 minuten in de oven op 150 °C. Controleer regelmatig of het konijn onder de saus blijft. Indien niet, voeg je wat water toe.

Snijd de Chinese kool in fijne reepjes. Snijd de pancetta eveneens in reepjes.

Snijd 1 plakje peperkoek in kleine stukjes en bak krokant in een antikleefpan met wat boter. Laat uitlekken en afkoelen op keukenpapier.

Smelt wat bakboter in de wok en voeg de pancetta toe. Bak licht knapperig en voeg de Chinese kool toe. Roerbak 5 minuten. Voeg tot slot enkele pijnboompitjes toe.

Neem het konijn uit de oven en voeg als laatste de Luikse siroop en balsamicoazijn toe.

Serveer het konijn met enkele stukjes gebakken peperkoek, gekookte aardappelen en de gewokte Chinese kool.



④ Slaatje met gevuld konijn, blauwe kaas en tomaat

AANTAL PERSONEN
4

VOORBEREIDING
15 MIN

BEREIDING
30 MIN

4 konijnfilets
200 g blauwe kaas
8 trostomaatjes
4 plakjes gerookt spek
4 takjes basilicum
bakboter
100 g gemengde sla
200 g kerstomaatjes
50 g walnoten
4 el olijfolie
2 el balsamicoazijn
2 lente-uitjes
peper en zout

Snijd de konijnfilets open en leg daarop één of twee sneetjes kaas. Gebruik de helft van de kaas en houd de rest apart.

Ontvel de trostomaten, snijd in twee en ontpit, snijd verder in schijfjes. Leg telkens enkele schijfjes op de kaas. Schik hierop een drietal blaadjes basilicum en kruid naar eigen smaak met peper en zout.

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Plooi de konijnfilets dicht en rol aan de buitenkant nog een laagje gerookt spek. Maak het rolletje vast met een houten prikker. Laat bakboter bruinen in een pan en bak de konijnrolletjes krokant aan gedurende 2 minuten. Schik ze daarna in een ovenschotel en bak ze voort in de oven op 180 °C gedurende 20 minuten.

Spoel de gemengde sla en droog goed.

Snijd de kerstomaatjes in 2.

Maak de vinaigrette:

Snijd de lente-uitjes fijn. Voeg 4 el olijfolie en 2 el balsamicoazijn toe, kruid met peper en zout en meng alles door elkaar.

Afwerking:

Maak een bodem van gemengde sla en kerstomaatjes. Bedruppel met de vinaigrette. Brokkel er de kaas over en bestrooi met noten. Snijd het rolletje konijn in 2 en leg op de salade.

Serveer met een stukje brood.



⑤ Ragoutpastei van konijn in bladerdeeg

AANTAL PERSONEN
4

VOORBEREIDING
15 MIN

BEREIDING
220 MIN

6 konijnfilets
200 g gezouten spek
1 ui gesnipperd
2 wortelen
1 stengel selder
2 teentjes knoflook
enkele takjes tijm
enkele takjes rozemarijn
2 el tomatenpuree
2 blaadjes laurier
500 ml rode wijn
800 g gepelde tomaten uit blik
250 g bladerdeeg
1 ei
olijfolie
peper en zout
boter

Snijd de konijnfilets in stukjes. Snijd het spek in reepjes. Snijd de selder en de wortelen in kleine blokjes, snipper de ui.

Bak het vlees in olijfolie goudbruin. Schep het vlees uit de pan. Doe de groenten samen met de geperste look en de tomatenpuree in de pan en laat enkele minuten al roerend meestoven. Giet er eventueel nog wat olie bij. Voeg het vlees opnieuw toe, giet er de rode wijn bij en roer alle aanbaksels los met een houten lepel. Laat 10 minuten pruttelen op een zacht vuur.

Voeg de verse kruiden en de laurier toe en kruid met peper en zout. Doe er de gepelde tomaten bij en schep alles om. Laat de ragout 3 uur sudderen op een laag vuur.

Verwarm de oven voor op 190 °C.

Vet 8 muffin- of pasteivormpjes in met boter. Rol het deeg uit, steek er 8 rondjes uit van 11 cm en bekleed er de vormpjes mee. De deegranden mogen iets boven de vorm uitkomen. Rol het resterende deeg terug uit en steek er 8 deksels uit van 8 cm.

Vul de vormpjes met de ragout tot net onder de rand. Maak de deegranden nat met een beetje water, leg de deegdeksels over de vulling en druk met een vork goed op elkaar. Maak een kleine inkeping in de deegdeksels.

Klop het ei los en bestrijk er het deeg mee. Bak de pasteitjes in 20 minuten goudbruin.

Laat minstens 10 minuten afkoelen in de vorm.

Serveer met sla.



⑥ Konijn op de BBQ met gegrilde maïssalade en rozemarijnkrieltjes

AANTAL PERSONEN
4

VOORBEREIDING
140 MIN (MARINADE)

BEREIDING
40 MIN

1 konijn, in stukken
1 ui
2 el honing
2 el worcestersaus
40 g tomatenpuree
1 tl paprikapoeder
sap van ½ citroen
olijfolie
peper en zout

VOOR DE MAÏSSALADE

½ rode ui
1 rode chilipeper
2 el limoensap
3 verse maïskolven
enkele takjes koriander
100 g geitenkaas
olijfolie

VOOR DE AARDAPPELSPIESJES

500 g krieltjes
5 teentjes knoflook
1 el fijngehakte rozemarijn
150 ml zonnebloemolie
peper en zout

Snipper de ui fijn. Maak een marinade van de ui, honing, worcestersaus, tomatenpuree, paprikapoeder, citroensap en een scheut olijfolie. Kruid met peper en zout. Leg de stukken van het konijn in een schaal en besmeer met de marinade. Dek af en laat minstens 2 uur marineren in de koelkast.

Gril het vlees op de barbecue goudbruin en gaar.

Leg de maïskolven een 20-tal minuten in kokend water met een snuif zout. Laat uitlekken.

Bestrijk de gekookte maïskolven met olijfolie en kruid met peper en zout. Leg ze ook op de barbecue en keer regelmatig om.

Snijd met een scherp mes langs de kolf om de maïskorrels uit de kolf te halen.

Hak de koriander en chilipeper fijn. Snipper de rode ui eveneens fijn.

Schep de rode ui, chilipeper en koriander samen met een scheutje olijfolie en het limoensap onder de maïs. Kruid met peper en zout en brokkel er de geitenkaas over.

Halveer de krieltjes en kook ze 5 minuten in licht gezouten water.

Meng de geperste knoflook met de rozemarijn, zonnebloemolie, peper en zout. Laat 10 minuten intrekken.

Rijg de krieltjes aan spiesjes. Besmeer ze met de lookolie en gril ze goudbruin en gaar op de barbecue.



⑦ Konijn yakitori

AANTAL PERSONEN
4

VOORBEREIDING
15 MIN

BEREIDING
25 MIN

300 g konijnfilets
8 el mirin
4 el rijstwijn (sake)
8 el sojasaus
1 el geraspte gember
1 el bruine suiker
1 citroenstengel
2 lente-uitjes
1 tl sesamzaadjes
peper

Hak de citroenstengel fijn, schil de gember en rasp fijn.

Meng de rijstwijn, sojasaus, mirin, citroenstengel, bruine suiker en gember in een steelpan. Breng aan de kook en roer totdat de suiker is opgelost.

Zet het vuur laag en laat 15 minuten pruttelen tot er een stroperige saus ontstaat. Roer geregeld.

Snijd de konijnfilets in lange reepjes en kruid met peper.

Rijg ze aan spiesjes en besmeer met de saus. Gril ze goudbruin op een middelmatig vuur.

Snijd de lente-uitjes in ringen.

Leg de spiesjes op een schaal en werk af met sesamzaad en de lente-ui.



⑧ Quesadilla met konijn

AANTAL PERSONEN
4

VOORBEREIDING
15 MIN

BEREIDING
30 MIN

3 konijnfilets
4 lente-uitjes
200 g zoete aardappel
handvol rucola
handvol basilicumblaadjes
½ tl gerookt paprikapoeder
100 g gerookte spekblokjes
200 g kidneybonen uit blik
½ tl komijnpoeder
200 g oude kaas, geraspt
8 tortillawraps
olijfolie
peper en zout

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Snijd de zoete aardappel in plakjes en besmeer met olijfolie. Kruid met het paprikapoeder, peper en zout. Bak ze beetgaar in ca. 20 min.

Snijd de konijnfilets in plakjes en bak ze in olijfolie goudbruin en gaar. Kruid met peper en zout.

Bak de spekblokjes knapperig in een droge koekenpan.

Kruid de kidneybonen met het komijnpoeder, peper en zout. Mix de bonen met een scheut olijfolie.

Snijd de lente-uitjes in ringen.

Bestrijk de tortillawraps met de bonenpuree en beleg ze met de rucola, zoete aardappelplakjes, het spek, plakjes konijn en de lente-ui. Bestrooi met het basilicum en de geraspte kaas. Leg er een andere tortilla bovenop.

Verwarm een ingevette koekenpan op middelhoog vuur en bak de quesadilla's een voor een goudbruin, tot de kaas gesmolten is.

Keer ze voorzichtig om en bak de andere kant eveneens goudbruin.

Snijd ze in vieren en serveer meteen.



⑨ Tajine met konijn

AANTAL PERSONEN
4

VOORBEREIDING
80 MIN (MARINADE)

BEREIDING
120 MIN

4 konijnenbouten
2 teentjes knoflook
1 ui
sap van ½ citroen
2 cm gember
1 tl kurkuma
1 tl ras el-hanout
70 g tomatenpuree
1 tl komijnpoeder
handvol rozijnen
bosje koriander (blaadjes + steeltjes)
50 g amandelschilfers
2 wortelen, in reepjes
100 g abrikozen
olijfolie
peper en zout

Snipper de ui fijn. Schil de gember en rasp fijn. Hak de steeltjes van de koriander fijn, houd de blaadjes apart.

Leg de bouten in een schaal. Voeg de gember, een scheut olijfolie, ui, het citroensap, de geperste look, kurkuma, ras el-hanout, tomatenpuree, komijn, rozijnen en de gehakte koriandersteeltjes toe. Wrijf de bouten in met alle smaken. Dek af met folie en laat 1 uur marineren.

Schep alles in een tajine. Giet er 100 ml heet water bij en stoof het vlees afgedekt in ongeveer 2 uur gaar. Schep af en toe om.

Tip: Dit gerecht kan je ook maken in de oven. Gebruik hiervoor een ovenbestendige pan.

Halveer de abrikozen en verwijder de pit.

Voeg 15 minuten voor het einde van de bereidingstijd de wortelen en abrikozen toe in de tajine. Breng op smaak met peper en zout.

Rooster de amandelen in een droge koekenpan goudbruin.

Haal de tajine van het vuur en strooi er de amandelen en korianderblaadjes over.

Lekker met couscous.



⑩ Slaatje met konijn en gegrilde courgette

AANTAL PERSONEN
4

VOORBEREIDING
15 MIN

BEREIDING
15 MIN

4 konijnfilets
peper en zout
80 g bloem
2 eieren, losgeklopt
80 g panko
arachideolie

VOOR HET SAUSJE

150 ml melk
150 g zachte geitenkaas
2 el honing
1 teentje knoflook, geperst
2 takjes tijm

VOOR DE SALADE

100 g gemengde sla
4 tomaten in verschillende kleuren
1 rode ui
1 courgette
olijfolie

Breng de melk met de geitenkaas, honing, look, tijm en peper aan de kook. Zet het vuur zachter en laat 10 minuten sudderen.

Zeef de saus en laat afkoelen.

Snijd de konijnfilets in reepjes. Kruid met peper en zout.

Wentel ze eerst door de bloem, vervolgens door de losgeklopte eieren en tot slot door de panko. Bak de reepjes goudbruin en gaar in arachideolie.

Snijd de courgette in plakjes, besmeer met olijfolie en kruid met peper en zout. Gril ze langs beide kanten goudbruin.

Snijd de tomaten in partjes.

Snijd de rode ui in ringen.

Verdeel de sla over de borden, leg er de tomaten en courgette bij. Verdeel er de krokante konijnenreepjes over. Druppel er het geitenkaassausje over en werk af met de rode ui en extra tijm.

DEZE KEER KONIJN

KONIJN.BE

De samensteller van deze folder is als enige aansprakelijk voor de inhoud ervan. De Europese Commissie is niet aansprakelijk voor het eventuele gebruik van de vermelde informatie.

CAMPAGNE GEFINANCIERD
MET STEUN VAN
DE EUROPESE UNIE

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE