

konijn

Licht, lekker en verrassend veelzijdig

Konijn op tafel? Dat biedt veel voordelen! Het vlees van een konijn is licht, smakelijk en een goede bron van essentiële voedingsstoffen. Bovendien is het lekker veelzijdig: probeer deze suggesties maar uit.

Konijn met tijm en mosterd • Thaise kokossoep met konijn
Trio van rilette van konijn • Gegrilde konijnfilets met salsa
Ratatouille van konijn • Gevulde konijnenrug met witloof en noten

PASCALE:

“Konijn biedt een oneindig aantal mogelijkheden voor een moderne, creatieve kok.”



Konijn zonder pruimen

“Eén keer per jaar maakte mijn grootmoeder voor al haar nakomelingen een grote stoofpot met konijn. Konijn met pruimen, uiteraard. Vlaamser kan het niet. Het was altijd wel bijzonder lekker, maar als een culinair hoogstandje werd het door de kleinkinderen niet echt ervaren. Sinds zelfs de bekende jonge chef-met-ster Maxime Collard van restaurant *La Table de Maxime* in het Waalse Our én de vroegere souschef van het Brugse toprestaurant *De Karmeliet*, ‘gebakken ganzenlever met rilettes van konijn’ op de kaart zette, ben ik anders over dat ‘traditionele’ konijn gaan denken. Konijn is van oudsher een vaste waarde in de Vlaamse volkskeuken, en de laatste tijd dus ook meer en meer in culinaire tempels, waar vernieuwende bereidingen worden bedacht voor deze klassieker. Konijn biedt immers een oneindig aantal mogelijkheden voor de moderne, creatieve kok.

Bovendien past konijn ook goed in de gezonde keuken. Wie op zoek is naar een smakelijk alternatief voor kip moet zeker eens kiezen voor konijn. Het is een goede bron van essentiële voedingsstoffen zoals ijzer, zink en vitamine B12. Het bevat ook meer omega-3 vetzuren dan veel andere vleessoorten.

De voeding van konijnen wordt evenwichtig samengesteld. Hun voedsel bestaat uit een combinatie van 100% plantaardige producten, zoals luzerne, tarwekortmeel, zonnepitschroot, enz. Hieruit haalt een konijn ruim voldoende voedingsstoffen en vezels om het gezonde konijnvlees, rijk aan eiwitten, ijzer en vitamine B12, te produceren. Konijnen worden tegenwoordig op een leeftijd van 11 tot 12 weken geslacht. Het vlees is dan nog lekker zacht en mals en hoeft niet urenlang op het vuur te staan pruttelen, zoals in de tijd van mijn oma.”

Konijn met tijm en mosterd

VOOR 2 PERSONEN: 2 STUKKEN KONIJN NAAR KEUZE (BOUT, RUG, SCHOUDER...)
• 4 DUNNE PLAKJES (ONTBIJT)SPEK
• 4 EETLEPELS MOSTERD • 6 TAKJES TIJM
• 2 GROTE RODE UIEN • 2 EETLEPELS BALSAMICOAZIJN • OLIJFOLIE • PEPER EN ZOUT

Zo gemaakt: Verwarm de oven voor op 180°C. Giet een flinke scheut olijfolie in een pan en bak de stukken konijn op een matig vuur mooi bruin, kruid met peper en zout. Laat de stukken konijn uitlekken en afkoelen.

Bestrijk de stukken konijn met de mosterd, leg er de takjes tijm op en omwikkel ze met het spek. Snijd de uien in dikke ringen en schik ze op de bodem van een braadschaal, kruid de uien met peper en zout en sprenkel er de balsamicoazijn over. Schik er de stukken konijn op en besprenkel met olijfolie en een klein beetje water, dek de braadschaal af met een vel aluminiumfolie.

Braad de stukken konijn ongeveer 30 minuten in de voorverwarmde oven. Haal na ongeveer 20 minuten de folie van de braadschaal en laat ze verder garen.



TIP! Voorzichtig bij het kruiden van de stukken konijn, het spek is al zout!

Je kunt samen met de uien ook dikke plakken tomaat toevoegen.

Thaise kokossoep met konijn

VOOR 2 PERSONEN: 4 KONIJNFILETS
• 40 CL VLOEIBARE KOKOSMELK
• 1 RODE CHILIEPEPER • 1 STUK GEMBER VAN 5 CM, IN SCHIJFJES • 3 STENGELS CITROENGRAS, GEKNEUSD • 1 LIMOEN, SCHOONGEBOEND EN IN PARTJES GESNEDEN • 3 SJALOTTEN • 2 TEENTJES KNOFLOOK, GEKNEUSD • 4 PIJPAJUINTJES
• 200 G SLUIMERERWTEN • SAP VAN 2 LIMOENEN • 2 BUNDELS VERSE KORIANDER • ZWARTE PEPER EN ZEEZOUT

Zo gemaakt: Giet de kokosmelk in een diepe pan. Vul het lege blik met water en giet het erbij. Voeg de gekneusde citroengrassenstengels, de knoflook, de limoen, de gember en de fijngesneden chilipeper toe, breng aan de kook en laat de soep ongeveer 25 minuten zachtjes koken.

Snijd ondertussen de pijpajuin en de sluimererwt in stukjes en de sjalotten in dunne ringetjes. Voeg de groenten toe en laat ze ongeveer 5 minuten meekoken. Snijd intussen de konijnfilets in dunne plakjes, roer ze onder de soep en laat ze 2 tot 3 minuten meekoken. Breng de soep op smaak met zeezout, veel zwarte peper en limoen-sap. Meng er voor het opdienen grof gesneden koriander onder.



TIP! Deze heerlijke soep kan je het hele jaar door serveren, gebruik de groenten van het moment! Ook lekker met wat shiitakes en sojascheuten erbij!

Trio van rilette van konijn

VOOR 2 PERSONEN: • KONIJN VAN 1 KG, DOOR DE SLAGER IN STUKKEN GESNEDEN • 1 GROTE WORTEL • 2 WITTE UIEN + ¼ UI • 5 TEENTJES KNOFLOOK • 2 TAKJES TIJM • 2 TAKJES ROZEMARIJN • 1 GROOT GLAS WITTE WIJN • PEPER EN ZOUT

Zo gemaakt: Verwarm de oven voor op 180°C. Giet een flinke scheut olijfolie in een pan (die ook in de oven kan), verhit de olie en bruin er de stukken konijn in.

Snijd de wortel en de 2 uien in grove stukken. Leg ze tussen de stukken konijn, ook de look (in zijn geheel) en de kruiden schik je tussen het vlees. Laat nog 5 minuten stoven. Giet er een glas wijn bij, zet het deksel op de pan en zet deze 50 minuten tot 1 uur in de voorverwarnde oven (check naar het einde toe of het konijn niet droog bakt, voeg indien nodig nog wat meer olie en wijn toe). Haal de pan uit de oven en laat afkoelen.

Haal het vlees van de botten en doe het in een kom, meng er de gare uien, de teentjes look en de kruiden onder en giet er een scheut olijfolie bij.

Rilette 1: Neem 1/3 uit de kom en mix tot een dikke pasta. Omdat de pasta zo dik is, help je best wat met een lepel om alles goed te mengen. Voeg eventueel nog een beetje olie toe. Kruid met peper en zout.

Rilette 2: Neem 1/3 van het vlees uit de kom en mix zoals hierboven beschreven; meng er 1/4 fijn-gesnipperde ui onder. Kruid met peper en zout.

Rilette 3: Doe de rest van het konijn in de mixer en voeg er de gare wortel aan toe. Mix zoals hierboven beschreven en kruid met peper en zout.



TIP! Check naar het einde toe of het konijn niet droog bakt, voeg indien nodig nog wat meer olijfolie en witte wijn toe.

Gegrilde konijnfilets met salsa

VOOR 2 PERSONEN: 4 KONIJNFILETS
• 2 TEENTJES KNOFLOOK • 1 CITROEN
(BIJ VOORKEUR BIO) • 2 COURGETTES
• 1 BAKJE CHAMPIGNONS • 2 EETLEPELS
PUNBOOMPITTEN, LICHT GEROOSTERD
• 4 TAKJES PETERSELIE • OLIJFOLIE
• PEPER EN ZOUT

Zo gemaakt: Hak voor de salsa de peterselie fijn, snipper de knoflook en rasp de helft van de citroenschil fijn. Meng alles met een flinke scheut olijfolie en kruid met peper en zout.

Zet de grill aan of zet de oven op de grillstand.

Snijd de courgettes met een dunschiller in lange, fijne repen. Halveer de champignons.

Gril de champignons en de courgettes een paar minuten op de grill of leg ze op de grillplaat van de oven. Schik ze in een schaal, giet er wat olijfolie en citroensap over en kruid met peper en zout.

Wrijf de konijnfilets in met olijfolie, kruid met peper en zout en gril ze een kleine 10 minuten.

Strooi de pijnboompitten over de gegrilde groentensalade. Schik de konijnfilets op de salade en lepel er de peterselie-citroensalsa over.



TIP! Konijnfilets zijn snel gaar, je kunt ze ook in de pan bakken.

Ratatouille van konijn

VOOR 2 PERSONEN: KONIJN VAN 1 KG
• 1 GROTE UI • 3 TEENTJES KNOFLOOK
• ½ AUBERGINE • 3 GROTE TOMATEN
• 2 TAKJES ROZEMARIJN • 1 TAKJE TIJM
• PEPER EN ZOUT

Zo gemaakt: Snipper de knoflook. Snijd de aubergine met vel in grote stukken en stoof in een pan met veel olijfolie, voeg de knoflook toe. Roer regelmatig. Snijd intussen de tomaten in grote stukken, verwijder enkel het harde, witte gedeelte. Zodra de aubergine half gaar is, voeg je de tomaten toe, de rozemarijn en de tijm, wat zout en veel peper. Laat zachtjes stoven. In een andere pan bruin je de stukken konijn in olijfolie. Leg de gebruide stukken konijn in één laag in de ratatouille, druk goed aan en giet er wijn bij zodat alles net onder staat. Stoof 45 minuten onder deksel en nog eens 15 minuten zonder deksel, zodat het vocht kan inkoken.



TIP! Schik de stukken konijn mooi naast elkaar in de pan, zodat je maar 1 laag konijn hebt en je niet al te veel witte wijn moet toevoegen, anders krijg je soep.

Gevulde konijnenrug met hazelnoten en witloof

VOOR 2 PERSONEN: 2 KONIJNENRUGGEN (VRAAG DE SLAGER ZE UIT TE BENEN, MAAR DE RUGGEN MOETEN WEL HEEL BLIJVEN) • 8 STRONKJES WITLOOF • HANDVOL HAZELNOTEN • 1 SJALOT • 4 EETLEPELS OLIJFOLIE • 1 TAK ROZEMARIJN • EEN SCHEUTJE BALSAMICOAZIJN • NOOTMUSKAAT • PEPER EN ZOUT

Zo gemaakt: Snijd 2 stronkjes witloof en de sjalot fijn. Hak de hazelnoten grof. Trek de blaadjes van de rozemarijn en snijd ze fijn.

Giet een flinke scheut olie in een pan en stooft het witloof en de sjalot goudbruin, voeg de hazelnoten toe en bak ze nog even mee. Kruid met peper, zout en nootmuskaat en meng er de rozemarijn onder. Laat deze vulling afkoelen. De andere 6 stronkjes witloof stooft je in hun geheel in wat olijfolie; kruid met peper, zout en wat nootmuskaat.

Verwarm de oven voor op 180°C. Leg de konijnenruggen open op een werkblad en verdeel de vulling erover, rol de ruggen stevig op en leg ze op een ingeolied vel aluminiumfolie, wikkel de konijnenruggen stevig op in de folie.

Leg de konijnenruggen in een ovenschotel en zet ze ongeveer 25 minuten in de voorverwarmde oven. Laat ze vervolgens wat afkoelen. Verwijder de folie van de konijnenruggen en kruid ze met peper en zout. De opgerolde konijnenruggen zijn nu stevig en kun je bakken in een flinke scheut olijfolie, zodat ze goudbruin worden. Neem de konijnenruggen uit de pan en blus het braadvocht met een scheut balsamicoazijn, laat kort inkoken.

Snijd de konijnenruggen in dikke plakken en serveer met de gestoofte stronkjes witloof. Serveer de jus er apart bij.



TIP! Mocht je toch bang zijn dat bij het bakken de konijnenruggen open zouden gaan, bind er dan keukentouw rond.



Gerealiseerd door VLAM
i.s.m. Pascale Naessens
WWW.KONIJN.BE



Lekker
VAN BIJ ONS

KIES BEWUST. NU MEER DAN OOI.



Verfijn met KONIJN



FSC
www.fsc.org

MIX

Papier van
verantwoorde
herkomst

FSC® C011332