

MICHAEL KOCH

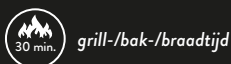
**DE ULTIEME
BARBECUE
BIJBEL**

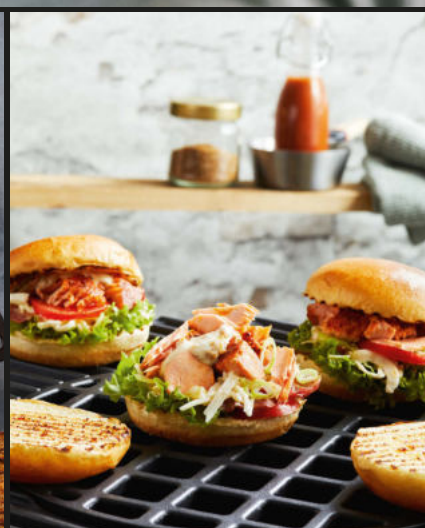
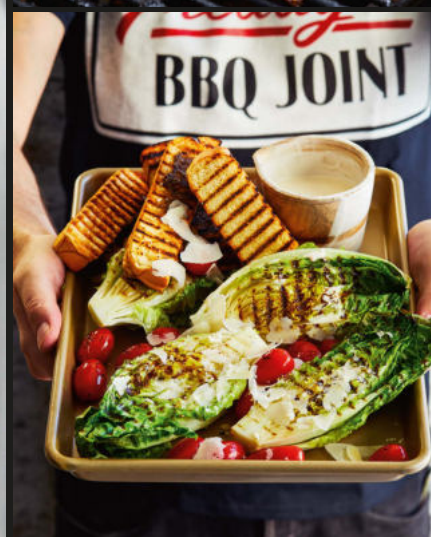
DELTA S

INHOUD

Geschiedenis	5	VIS EN ZEEBANKET	126
De juiste grill	6	Warenkennis over vis en zeebanket	128
Het juiste grillrooster	12	VEGETARISCH EN VEGAN	152
Grillmateriaal	14	BIJGERECHTEN	174
Gouden regels aan de grill	20	KLEINE GERECHTEN	198
Standaard grillaccessoires	22	RUBS, MARINADES EN MEER	210
Grillaccessoires voor gevorderden	24	Warenkennis over rubs, marinades en meer	212
Grilltechnieken	28	Zout	218
Grill-SOS	38	Boter	220
Gaartabel	40	Saus	222
VLEES	42	Barbecue special	224
Wetenswaardigheden over rundvlees	44	Mayonaise	226
Maincuts	46	Glazuur	228
Sidecuts	48	Rub	230
Rijpen van vlees	50	Mop	232
Gaarfasen voor steaks	52	Marinade	234
Tips voor het kopen van rundvlees	53	REGISTER	236
Het juiste steakmes	54		
Wetenswaardigheden over varkensvlees	74		
Alles over ribbetjes	78		
Warenkennis over braadworst	90		
Wetenswaardigheden over gevogelte	104		

LEGENDA





In den beginne was er vuur

Grillen is en was waarschijnlijk de meest oorspronkelijke en oudste manier om voedsel te bereiden. Zoals zoveel verworvenheden van ons moderne leven is het vermoedelijk gewoon toeval dat onze voorouders ongeveer 300.000 jaar geleden hun net gevangen prooi gingen garen boven een open vuur. In verschillende opgravingen werden versteende vleesresten in houtskool gevonden in vuurplaatsen.

Wat de techniek van het grillen betreft, waren onze voorouders zeer vindingrijk. In Frankrijk en China ontdekten onderzoekers hete stenen, die als oudste grillplaatsen van de mensheid waarschijnlijk de volgende fase van het grillen inleidden. Het is ook bekend dat de Romeinen al in de vierde eeuw zelfgemaakte grillroosters gebruikten. De gaucho's in Argentinië spanden grote stukken rundvlees, hele schapen of geiten op een ijzeren kruis en lieten het vlees meerdere uren garen boven een vuur in de grond. Deze methode is in Argentinië nog steeds de populairste bereidingswijze.

Het woord 'barbecue' stamt vermoedelijk uit de woordenschat van een Haïtiaanse indianenstam en betekent 'vleesspies boven een vuur grillen'. Creoolse slaven brachten niet alleen het begrip, maar voor het eerst ook exotisch gekruide recepten naar het Amerikaanse vasteland. Daarvoor werd vlees lange tijd ongekruid gegeten. Nog steeds is de Creoolse oftewel cajunkeuken in de zuidelijke staten bekend en populair vanwege de scherpste. Een andere theorie zegt dat in de zeventiende eeuw Franse pelsjagers in Amerika hele bizonen grilden en dat 'barbe-à-queue' noemden, wat zoveel betekent als 'van kop tot staart'. Niet alleen bizonen, maar ook

elanden en neushoorns stonden op het menu van onze voorouders.

Terwijl in Egypte hyena's en krokodillen golden als delicatessen, werd bij de Romeinen de eerste braadworst geserveerd. Deze worsten lieten ze meestal bereiden door slaven, want het grillen van stukken vlees was eeuwenlang voorbehouden aan de rijken. Vrijwel niemand kon zich het dure vlees veroorloven en er werd goed over nagedacht of men het waardevolle vet wel in het vuur wilde laten druppelen. Rond 1930, de tijd van de Grote Depressie in de Verenigde Staten, werd het grillen populairder. George Stephen vond in 1951 de eerste kogelbarbecue uit en daarmee ook het grillen op indirecte hitte, waarbij het vlees in een gesloten grill langzaam gaarde. Stephen wilde zijn grillfeestje niet laten bederven door een voorspelde onweersbui en bouwde daarom van de materialen van zijn werkgever Weber Brothers Metal Work de eerste kogelbarbecue. Dat was de geboorte van de bekende Weber-kogelbarbecue, die nog steeds heel populair is. De barbecue wekte bij de Amerikanen het enthousiasme voor het grillen en zij brachten deze grilltechniek daarna tijdens de bezetting mee naar Europa.

DE JUISTE GRILL

Waar moet je op letten bij aankoop?

Bedenk voor aankoop eerst hoe groot de grill moet zijn. Een standaard kogelbarbecue heeft een doorsnede van 57 centimeter en is geschikt voor vier tot zes personen. Een gasbarbecue moet beschikken over ten minste twee branders. Waarvoor wordt de barbecue voornamelijk gebruikt? Voor direct of indirect grillen? Om te smoken? Op hoeveel eters moet worden gerekend? Je wil immers niet alleen voldoende kunnen maken voor je eigen gezin, maar ook gasten laten genieten van je grillkunsten. Koop dus liever een iets grotere.

Belangrijk is een goed sluitend deksel. Een dekselthermometer is in de meeste modellen geïntegreerd. Verder moet de barbecue ventilatieopeningen hebben. Zo kan je de temperatuur constant houden of reguleren. Bij een gasbarbecue regel je dat via de knoppen van de branders. Het grillrooster moet in het algemeen geschikt zijn voor alle grilltechnieken en is meestal van roestvrij staal of gietijzer. Die investering is echt de moeite waard. Roestvrij staal is na het grillen gemakkelijk schoon te maken met een borstel en roest niet, zoals een verchroomd rooster. Roosters van gietijzer houden de hitte vast en geven die gelijkmatig af aan de ingrediënten. Die zijn dus beter voor het indirect garen van grote stukken. Een belangrijk laatste punt is dat de barbecue stevig moet staan en niet bij iedere aanraking mag wankelen.



Houtskoolgrill

De allrounder voor het grillen en barbecueën! Hij is verkrijgbaar in verschillende afmetingen en vormen: van een mobiele kleine tot een grote vaste, gemetselde barbecue maar ook als kolomgrill, zwenkbarbecue met grillrooster of kogelbarbecue. Voor ambitieuze grillers komt naar mijn mening alleen een kogelbarbecue met deksel en geïntegreerde thermometer in aanmerking, omdat die ongeëvenaard veelzijdig is. Als je echt het typische grillgevoel met vuur en houtskoolaroma wil, kan je niet om deze barbecue heen. Grote open houtskoolbarbecues, zoals een driepoot zwenkgrill of een gemetselde variant, zijn goed om direct te grillen. Ze zijn geschikt voor veel gerechten.

Voordelen

- typisch grillgevoel met vuur
- houtskoolaroma
- grote keuze in verschillende barbecues
- mobiel, onafhankelijk van gas en elektriciteit
- aromatische resultaten

Nadelen

- tijdrovend
- rookontwikkeling
- temperatuurcontrole noodzakelijk
- schoonmaken en afvoeren van de as
- lange opwarmfase



Rumpsteak met rozemarijn, pompoen en chimichurri

INGREDIËNTEN:

- * 2-3 kleine pompoenen (elk 400-500 g)

Voor de steaks:

- * 4 rumpsteaks (elk 250-300 g, ten minste 3 cm dik)
- * 2 el maaskiemolie
- * 2-3 tl koffierub (zie blz. 231)

Verder:

- * 1 bosje rozemarijn
- * 4 el olijfolie
- * grof zout
- * peper uit de molen
- * chimichurri (zie blz. 222)

SOORT VLEES:

Rumpsteak (kogelbiefstuk)

BENODIGDHEDEN:

Grillrooster, grilltang, grillthermometer

BEREIDING:

- 1 Steek een open vuur aan en laat het hout branden tot er een gloed is ontstaan. Prik de pompoenen meerdere keren in met een vork en leg ze op 20 centimeter van het vuur. Draai ze om de **20 minuten** een beetje zodat ze overal even heet worden. Week de takjes rozemarijn in koud water. Smeer de steaks in met een beetje olie en bestrooi ze gelijkmatig met de rub.
- 2 Plaats het rooster ongeveer 20 centimeter boven de gloed. Gril de steaks aan beide kanten **2 tot 3 minuten** stevig aan. Schuif met een grilltang de gloed onder het rooster in de richting van de pompoenen om de temperatuur te verlagen. Gril de steaks dan nog **8 tot 10 minuten**.
- 3 Leg ten slotte de uitgelekte takjes rozemarijn in de gloed onder het rooster en laat ze verbranden. De optimale kerntemperatuur voor de steaks ligt tussen **52 en 56°C**.
- 4 Snijd de pompoenen doormidden en kruid ze met olijfolie, zout en peper. Serveer ze met de steaks en chimichurri.

TIP:

Op een vuurschaal boven de gloed kunnen groentes of vlees ook goed worden gegrild. De saus kan je gewoon in een hittebestendig pannetje direct in de gloed verwarmen.





Eendenborst pastrami style

INGREDIËNTEN:

- * 4 eendenborsten (elk 220-250 g)

Voor de marinade:

- * 1 witte ui
- * 2 teentjes knoflook
- * 1 el korianderkorrels
- * 1 tl geel mosterdzaad
- * 1 laurierblaadje
- * 3 jeneverbessen
- * 80 ml ahornsiroop
- * 220 ml water
- * 1 tl rietsuiker
- * 1 tl zout

Verder:

- * maiskiemolie om in te smeren
- * 2 vijgen
- * 4 el middelscherpe mosterd
- * 2 el ahornsiroop
- * peper uit de molen
- * 4 grote sneden rogge-tarwebrood
- * ½ recept ruby red slaw (zie blz. 178)
- * 2 el gebakken uitjes

SOORT VLEES:

Eendenborst

BENODIGDHEDEN:

Grillthermometer, 1 handvol rookchips

BEREIDING:

- 1 Pel voor de marinade ui en knoflook en hak ze grof. Mix alle ingrediënten met 220 milliliter water in **3 tot 5 seconden** in een keukenmachine niet te fijn. Verwijder het vel van de eendenborsten met een mes en laat de borsten afgedekt **2 tot 3 uur** intrekken in de marinade. Week de rookchips ten minste **1 uur** in water.
- 2 Verwarm de grill met gesloten deksel op ongeveer **220 tot 240°C** voor op direct en indirect grillen. Laat de rookchips uitlekken en leg ze op de kooltjes of aangestoken in een rookbox voor de gasbarbecue.
- 3 Dep de eendenborsten droog, smeer ze in met een beetje olie en bak ze op directe hitte met gesloten deksel aan beide kanten **2 minuten** stevig aan. Open de grill en verlaag de temperatuur naar **160°C**. Gaar de eendenborsten nog **12 tot 14 minuten** op indirecte hitte met gesloten deksel. De optimale kerntemperatuur op de dikste plek is **54-56°C**. Laat het vlees voor het snijden afgedekt **5 minuten** rusten.
- 4 Snijd de vijgen in 1 centimeter dikke partjes. Roer mosterd en ahornsiroop door elkaar en kruid met peper. Rooster de sneden brood goudbruin op de grill. Snijd de eendenborsten in dunne plakken.
- 5 Verdeel de ruby red slaw over de boterhammen en leg er vijgen en eendenborst op. Druppel er wat mosterd over en serveer bestrooid met gebakken uitjes.

TIP:

Op dezelfde manier kan je ook ree- of wild zwijnrug bereiden.





Broccolisteaks met yoghurttahin

INGREDIËNTEN:

Voor de dressing:

- * 2 el tahin (sesampasta)
- * 140 g yoghurt
- * 2 el citroensap
- * zout
- * peper uit de molen

Voor de groentes:

- * 2 middelgrote aubergines
- * 2 stronken broccoli
- * 3 teentjes knoflook
- * 1 el venkelzaad
- * 120 ml maaskiemolie
- * 1 el gedroogde oregano
- * zout
- * peper uit de molen

Verder:

- * peterselie, dille en basilicum, elk ½ bosje
- * 1 el sumak (specerijmengsel, Turkse supermarkt)

BEREIDING:

- 1 Verwarm de grill met gesloten deksel op **200 tot 220°C** voor op directe hitte. Roer alle ingrediënten voor de dressing door elkaar in een schaal en kruid met zout en peper. Was de aubergines, droog ze af, prik ze meerdere keren in met een vork en gril ze **25 tot 30 minuten** op directe hitte tot het vel mooi zwart is. Draai ze intussen af en toe om. Zet de aubergines afgedekt weg.
- 2 Was de broccolistronkjes en maak ze schoon. Snijd ze in 1 centimeter dikke plakken en verdeel die over een bakplaat. Pel de teentjes knoflook en rasp ze fijn. Hak het venkelzaad fijn. Meng beide met olie en oregano en marineer de plakken broccoli daarin. Kruid met zout en peper. Gril de plakken aan iedere kant **4 tot 5 minuten** op directe hitte met gesloten deksel.
- 3 Was de kruiden, schud ze droog en hak ze. Pel de aubergines, snijd ze in de lengte doormidden en verdeel ze met de broccolisteaks over de borden. Serveer met dressing, gehakte kruiden en sumak.

TIP:

Dit recept is ook lekker met bloemkool of een mix van beide groentes.

